ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 21 (225), ноябрь 2002 г.

Дай сердца твоего коснуться сердцем







«Дай сердца твоего коснуться сердцем», — лучше, чем Людмила Киселева, не выразить душу нашего «ЗОЖ». Обреченная на неподвижность, она мужественно бросила вызов судьбе: преодолела отношение к себе как к больному человеку. Как преодолела — не заметила, а преодолев — полетела. Киселева, о судьбе которой мы рассказали в №18, стала изумительным художником. Ее девиз: «Я могу и умею что-то дать людям». Работы Людмилы Георгиевны украшают наш юбилейный номер. Спасибо художнику, так взволновавшему наши сердца!

Колонка редактора

ДЕСЯТЬ ЛЕТ НА НАРОДНОЙ ОРБИТЕ

Конечно же, разговор в сегодняшней «Колонке» предполагает высокий слог – событие-то, как-никак, значимое: 10-летний юбилей вестника «ЗОЖ». Причем на протяжении этих десяти лет мы не цеплялись судорожно за жизнь, исповедуя девиз: «Главное – выжить!» Нет, мы постоянно шли вперед, одновременно поднимаясь и вверх – от 25000 подписчиков в ноябре 1992 года до 2846400 – в ноябре 2002-го. И это при том, что дважды на данном отрезке времени мы теряли все читательские деньги в рухнувших банках, пережили, наконец, бандитский дефолт в 1998-м. В жестокие времена мы, случалось, выпускали 6-8 номеров в полугодие вместо 12 обещанных, и тем не менее благодаря читательской вере в нас не пропали, не потерялись на экономическом бездорожье России.

Признаюсь, я долго думал над тем, как начать сегодняшнюю «Колонку», но так ничего толком и не получалось. И сейчас я «бреду», куда, как говорится, ведет перо. Кое-какие идеи пришли только после того, как я взял в руки пожелтевший от времени, изрядно потрепанный, тоненький – в 16 полос – вестник № 1(1). Вот что я писал тогда в рубрике «Разговор для вас»: ⟶

ДЕСЯТЬ ЛЕТ НА НАРОДНОЙ ОРБИТЕ

«...Ну а теперь о том, чего мы хотим, приступая к выпуску вестника.

Мы хотим, чтобы в истерзанной нашей стране стало меньше больных и несчастных людей. Чтобы желание быть здоровым стало таким же естественным, как и желание есть и пить. Мы хотим, чтобы россияне и бывшие наши сограждане ныне ближнего зарубежья черпали в занятиях простыми физическими упражнениями такую же радость, как и те же американцы.

Мы хотим, чтобы вы знали о себе несколько больше, нежели знаете сейчас. Чтобы медицинская помощь уступила место профилактике, а в самом лечении по мере возможности преобладали бы методы натуропатии.

Вот, собственно, такая схематичная программа. Единственное, что хотелось бы при этом повторить: мы не обойдемся без вашей помощи. Любое ваше письмо в вестник с рассказом о себе – помощь. Помощь же – и каждый распространенный экземпляр, завоеванный новый читатель.

Так что за дело, друзья! Успех не только в наших руках, но и в ваших. Если вестник выстоит, если начнет расти – победим все вместе».

Что тут сказать?.. Готов подписаться под этими словами и сегодня. И горжусь тем, что мы ни разу не свернули в сторону от намеченной программы, хотя нас к этому не однажды и порой грубо подталкивали. Но всякий раз, когда я поднимал руку, дабы изменить курс, мне приносили читательские письма, и я обязательно находил строки: «Никого не слушайте и ничего не меняйте. Пусть все останется, как есть».

Да, да, в еще большей степени я горжусь нашими читателями, которые за 10 лет сделали то, на что не способна ни одна щедро профинансированная рекламная кампания.

Я горжусь читателями вестника, которые вот уже 10 лет не изменяют своей газете, постоянно приумножая ряды.

Впрочем, дело не только в количественном, так сказать, росте, но и в качественном. Читатели и «ЗОЖ» взаимно в духовном плане на протяжении этих лет обогащали друг друга. И кто здесь в долгу перед кем – невозможно вычислить. Надо просто читать письма. Потрясающие письма людей, подчас из такой российской глубинки, о которой иначе не скажешь, кроме как «куда Макар телят не гонял». Эти письма делают честь нашему простому народу, увы, поставленному сегодня власть предержащими на грань унизительной бедности.

Ну, а теперь о номере, который вы держите в руках. Мы умышленно «спрятали» все юбилейное аж на 17-ю и далее страницы.

Хотя я прекрасно понимаю, что кто-то скажет: «А... опять расхвастались, опять хвалебные гимны...» Но это же не мы поем! Это вы — наши читатели. Кстати, даже заголовок к «Колонке» я сделал по подсказке поклонников «ЗОЖ» из Звездного городка. В принципе же мне кажется, что этот номер очень сбалансирован и очень интересен. Он как бы демонстрирует разнообразие и глубину мыслей наших читателей, широту их взглядов и интересов. Повторяю: лично я – горжусь!

Наш корреспондент по югу России Александр Скляренко прислал мне факс со своей статьей из «Волгоградской правды» о вестнике «ЗОЖ». В заключение он пишет: «Вряд ли вы увидите «ЗОЖ» у респектабельных пассажиров в аэропортах или в мягких железнодорожных вагонах. Но вот в утренней промерзшей электричке приютилась у окошка тетя Дуся с неброской газетой в руках. Наш человек! Дай Бог ей здоровья!»

Здоровья всем нашим людям!

Ну, и в заключение долг редактора обязывает напомнить. Подписка близка к завершению. Не забудьте зайти на почту. И помните о нашем девизе «1+1».

Анатолий КОРШУНОВ.

«ПРИДУМАЕМ ЧТО-НИБУДЬ ЭДАКОЕ»

Так озаглавил редактор свою колонку в 18-м номере вестника.

Наезженная колея, хочется чего-то эдакого, неожиданного поворота. Может, заелся? Может, зря дергаюсь? Но идеи-то востребованы. И замкнутый круг. Читатель, оказывается, — не дурак: интуитивно и разумно посылает то, что может быть опубликовано. Может, разомкнуть круг и выбраться из колеи? А может, это результат бессонной ночи? А может, все-таки пошевелим мозгами и придумаем ЭДАКОЕ?

Конечно, если блоха подкована, что делать дальше? Раскаиваться? Было бы в чем! А хвалить будут и дальше. Будут искренне благодарить. Потому что за дело! Потому что многие нашли «свои рецепты» исцеления или хотя бы... утешения. А многие бесплатно делятся в наше цинично-рыночное время своими рецептами-тайнами дедушек и бабушек.

И насчет огорчений, что не всех и не все публикуется. Да будь хоть и 32 страницы, а всех не напечатаешь. Должен быть дельный, толковый, профессиональный отбор материала. А годы показали, что редакция вестника укомплектована, и все ей под силу. Нет ведь больше таких журналистов и таких редакторов! Да, да, да! Пусть не будет от этих слов никому никакой обиды.

Беру себя. Нравится ли мне, как я пишу? Очень! Даже Александр Сергеевич Грибоедов так не писал в «Горе от ума». Подумаешь: «Карету мне! Карету!».

А полежит эта скоропись, это своевидение с недельку в столе — и оставляешь порой две-три фразы. А то и вовсе — «не подлежит восстановлению». Люди же будут читать. Это же не в альбом. Хотя бы и пушкинской Татьяне. И даже после опубликования видишь поспешные огрехи. А ведь другое бы слово — и все встало на место. А пока не уверен — не обгоняй!

А где вы, особенно в наше время, отыщете издания с миллионными тиражами? Я, наоборот, полагаю, что вам бы были очень кстати строки И.Северянина: «Я избран королем поэтов – пусть будет подданным светло!»

Думаю, что в таком духе думают и остальные зожевцы. А сомнения говорят, насколько ответственно работает команда вестника.

Мне кажется, что в сугубо профессиональном искусстве много ума и технологий. В любительском — больше души, сердца и искренности. И мне, по правде сказать, трудно определить: Есенин — это профессионал или любитель? Пушкин тоже не кончал Литинститут им. М.Горького. А лицеи кончали многие, но Пушкиными не становились. Общество и искусство — это как сообщающиеся сосуды: одно отражается в другом, одно выражает уровень другого. А поэтому многие не приемлют той масскультуры и заумной голозадой эстрадной попсы, что раскачивает ряды сидящей, стоящей и притоптывающе-прихлопывающей публики, возбуждающей себя наркотою «безалкогольного пива».

А понятие радости или счастья. Это же не профессии. Временное состояние души.

Опять беру себя. В 2003 году отмечаю 50-летие своего «любительского» творчества. В Тамбове живу несколько лет, а до этого жил под Загорском.

А профессия — учитель русского, литературы и истории. 21 год был на должности заместителя директора средней школы. Значит, профессия налицо, должность тоже. И третье: это особое состояние души, когда, собирая огрызки бумаг с записями слов и строк, я гнул спину над листом бумаги вместе с полуночницей — настольной лампой в свободное время. А ведь поэзия ничего не изобретает. Она показывает человека в его не нир-

ване, а в труде, повседневной суете, во всех иных хронических ситуациях. Что он — и Бог. Что он — и червь. А еще ведь это оппозиция: чтоб «истину царям с улыбкой говорить». И что в небесах «торжественно и чудно». Уходят всякие порчи, сглазы, неприятности. Стремишься увести сознание от неудач. Это как гипноз или молитва. И боли притупляются, и мир сужается, чтобы его можно было лучше понять, как сейчас говорят, на клеточном уровне. Сегодняшняя рыночно-потребительская цивилизация отвергает поэтическую строку, не пуская ее в душу. А ведь надо служить добру и красоте, звать в тайну. И к звездам.

Но мой парадокс в том, что я, часто печатаясь во многих советских газетах, не проявлял даже желания издать хотя бы сборник своих вещей, что было нелегко, но возможно. А газета — что? А так — выгорела, порыжела, порвал и выбросил.

Мы, люди старшего поколения, приветствуем и поздравляем всех вас и говорим: «Будьте и дальше такими же: не чиновниками, выписывающими рецепты, не отрываясь от стола, а сотоварищами и собеседниками, которые и слушают, и слышат друг друга. И в беде, и в радости! А «коль придется умирать, то это только раз». Больших вам удач! И тоже – ЗДОРОВЬЯ!

А насчет — круто поворачивать... Надо все обмозговать, а то и покалечиться можно.

А пока я бы предложил, если это возможно, издать небольшой сборничек лучших вещей из «Творческого клуба».

Адрес: Белозерову Игорю Григорьевичу, 392026, г. Тамбов, ул. Талалихина, д. 38/11, кв. 2.

«ЗОЖ»: Дорогой наш Игорь Григорьевич, вот вам и «что-нибудь эдакое». Сделаем обязательно! Поднаберем еще чуть материала и издадим. Спасибо за идею!

ПО КОМ ЗВОНИЛ КОЛОКОЛ?

Октябрь. Дубровка. Дни, которые потрясли мир. Бессонные ночи у телевизора, которые перевернули меня, тебя, да, наверное, и каждого, у кого есть сердце и совесть. Почему так тревожно на душе, отчего не отпускает тебя чужое горе? Чужое? Нет. Оно – твое! Потому что ты живешь в стране – заложнице и никто не переубедит тебя, что подобное гибели «Норд-Оста» не повторится. Достаточно вспомнить горестный мортиролог последних лет: Буденновск, Кизляр, Первомайское, Каспийск, Волгодонск, Москва — улица Гурьянова, Каширское шоссе, Дубровка... Хотелось бы поставить точку, но ты не можешь этого сделать. Потому что знаешь: трагедия не окончена, третья мировая **необъявленная** война продолжается. И ты бессилен что-либо сделать, когда на трибунах резвятся политики, как стриптизеры, раздеваясь между долгом и пиаром. И не дают тебе покоя пронзительные строки честнейшего Александра Твардовского:

Я знаю,
никакой моей вины
В том, что другие
не пришли с войны,
В том, что они – кто
старше, кто моложе –
Остались там, и не о том
же речь,
Что я их мог, но не сумел
сберечь, -
Речь не о том, но все же,
все же, все же...

Мы, простой народ, испытываем те же муки совести, что и поэт-воин, сознавая свою незащищенность и беззащитность. Мы сердцем прочувствовали завещание английского поэта Джона Донна, написавшего 300 лет назад:

«Нет человека, который был бы, как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши; и если Волной снесет в море береговой Утес, меньше станет Европа, и также, если смоет край Мыса или разрушит Замок твой или Друга твоего; смерть каждого Человека умаляет и меня, ибо я един со всем Человечеством, а потому не спрашивай никогда, по ком звонит Колокол: он звонит по Тебе».

Не всех погибших **еще** опознали и похоронили. В Москве за жизнь пострадавших от газа **еще** борются врачи. Безмерное горе никогда **уже** не уляжется. Не страх за себя и свою семью заставляет меня писать эти строки. Я – человек не митинговый, но сейчас не могу молчать, надо выговориться, поделиться с зожевцами своими мыслями, ведь я же – человек, а не бессловесное создание. Сердце бунтует, стучит, рвется из груди...

Слышишь, сердце,
разве же так надо?
Но с укором мертвые
глядят:
«Как зверье достигло
Стольна Града?
Почему не всех спас
Стольный Град?»

Галина КАШИРИНА.
Москва.

P.S. Когда шла на почту, увидела типичную для Москвы картину: два доблестных милиционера – ростом под два метра – героически «сражались» с бабушками, которые продавали пучки редиски. А их ли задача — воевать со стариками...

ВСПОМИНАЯ О ПРОШЛОМ, ДУМАЮ О БУДУЩЕМ

Два моих письма под общим заголовком «Спасибо Брэггу и Шелтону» были напечатаны еще в «Советском спорте» на страничках клуба «Белых ворон» 16 октября и 11 декабря 1991 года. Одиннадцать лет прошло с той поры. Тогда мне было 63, сейчас почти 74 года.

Я ни в чем не покривил против истины, когда писал те письма. Путем серии суточных голоданий я тогда освободил себя от постоянно мучивших меня головокружений и совершенно не дававших мне возможности хотя бы немного трудиться групповых экстрасистол. И вот ни головокружений, ни экстрасистол у меня нет до сих пор.

Впрочем, должен себя поправить: экстрасистолы вернулись было ко мне в один из дней осени 1992 года. Это случилось после того, как я поработал в саду: пересадил на другое место с большим комом земли два деревца можжевельника обыкновенного. Земля была очень сухая, не поддавалась лопате. Вот и произошел срыв в работе сердца.

На следующий день я в сад не пошел, загрустил и стал думать о том, что произошло и как теперь вновь освободиться от экстрасистол. Снова начинать голодания мне не хотелось. Вечером пришло интуитивное решение: положил под язык полтаблетки нитроглицерина, заснул, а утром проснулся как огурчик — никаких экстрасистол. И нет их по сей день. Но вывод из происшедшего я сделал: ни в коем случае нельзя допускать чрезмерной перегрузки сердечной мышцы. Это плохо для абсолютно здорового сердца и тем более недопустимо для пораженного ишемической болезнью (ИБС).

Не изменил я за прошедшие годы и принципам питания. В основном я придерживаюсь растительно-молочной диеты: овощи, фрукты в сыром и вареном виде, каши разные, молочнокислые продукты и сухое обезжиренное молоко, а также морская рыба /в основном мойва/, иногда куриное яйцо. Принципов раздельного питания строго не придерживаюсь, они в моих условиях не всегда выполнимы.

Поль Брэгг в течение всей своей жизни систематически голодал. У меня с голоданием после 1991 года ничего не получалось: после попытки голодания в 24 или 35 часов ночью возникали сильнейшие боли в сердце. Думаю, что дело здесь в качестве моего питания. Используемые мной, обычным российским пенсионером, продукты не обеспечивают организм, в том числе и сердце, запасом необходимых витаминов, микро- и макроэлементов, других веществ. Питание сердца у меня идет с «колес»: что съем, то сердце и получит. А если я ничего не ем, голодаю, то оно ничего не получает. В запа-

се у него вследствие моего скудного питания в течение многих лет тоже ничего нет — вот оно и болит, пока я не приму одну-две чайные ложки меда с теплой водой. Кстати, академик Н.М. Амосов как-то заметил: поклонникам молочно-растительной диеты голодать совсем не обязательно. Поэтому больше голодать я не пытаюсь. Но это не значит, что другим не надо этого делать.

За истекшие 11 лет не смог я полностью справиться с ишемической болезнью сердца, хотя в определенной мере потеснил ее. У меня тогда была стенокардия напряжения третьего функционального класса. Однако я смог, если судить по тем объемам физических нагрузок, которые стал выполнять, все же подняться на уровень второго.

Сейчас я знаю, что полностью освободиться от ИБС в моем случае невозможно. Ишемия — следствие отложения холестерина на внутренних стенках сосудов. Освободиться от этих отложений можно, если кровь, протекающая по сосудам, становится ненасыщенным раствором (вспомним физику!) по отношению к холестерину. Этого можно добиться полным исключением животных жиров из рациона. Очень может быть, что в таком случае кровь частично растворит холестериновые бляшки. Но... только в том случае, если не произошла их кальцинация то есть не образовался как бы сплав холестерина с кальцием.

В течение 11 лет кровь в моих сосудах, в соответствии с моей бесхолестериновой диетой, оставалась ненасыщенным раствором. В результате я не допустил новых отложений холестерина и частично справился с теми, что имелись. Остались только кальцинированные наслоения — они просматриваются при рентгеноскопии. Ими и определяется у меня степень ишемии.

Не могу также не сказать, что три года назад у меня неожиданно повысилось давление: 160-180/90-100. Я уже знал, что гипертония таблетками не излечивается. Поэтому выбрал другой путь. Утром, сразу после сна, начал ходить по шесть тысяч шагов /два круга по 3 тысячи шагов по своему микрорайону/ ускоренным, насколько позволяло сердце, шагом. Давление снизилось до 140/70. Через три месяца освоил гимнастику А.Н. Стрельниковой. Гимнастика эта необычна, по своей сути проста и эффективна, но для освоения требует определенных усилий. Вскоре давление у меня еще снизилось и стало стабильным.

Вестник «ЗОЖ» продолжаю выписывать. Я сторонник естественных методов оздоровления и, значит, первичной и вторичной профилактики болезней. Больных, конечно, надо лечить, но и обязательно оздоравливать, а это не одно и то же. Первичная профилактика нужна для того, чтобы не болели здоровые люди, а вторичная — чтобы возвращать к полноценной жизни больных людей. Это сложнее, чем их просто лечить. И хотелось бы, чтобы в вестнике больше внимания уделялось именно этим вопросам.

Шесть лет назад умерла моя жена, с которой мы очень любили друг друга. Пила супруга смесь Шевченко, сначала было значительное улучшение, что укрепило веру в исцеление. Но потом началась сильная интоксикация, видно, поздно начала пить водку с маслом. Смерть жены перенес очень тяжело, даже не думал, что выживу. И сейчас часто бываю у нее на кладбище.

Вот о чем хотел рассказать. Живу, не забывая прошлого, активно вникая во все происходящее в настоящем, и думаю о неизвестном будущем, которое все же должно стать лучше, разумнее и красивее настоящего. Не может не стать. В этом я уверен.

Адрес: Уварову Николаю Васильевичу, 398005, г. Липецк, ул. Московская, д. 111, кв. 29.

РАЗМЕНЯЛА ТРЕТИЙ ВЕК

Я был приятно удивлен, получив письмо, в котором меня благодарили за давнюю публикацию в «ЗОЖ» «Русский лес – друг и лекарь» (№ 10 (166) за 2000 год). Как же это все-таки хорошо, что тебя (то есть меня) где-то еще помнят, интересуются здоровьем и приглашают к сотрудничеству. Лесником уже не работаю. Недавно я переехал: мне предложили работу корреспондента в редакции районной газеты, и я перебрался в Думиничи.

А сейчас в юбилейном номере хочу рассказать о калужской долгожительнице Марфе Митрофановне Цуриной, которая разменяла третий век. Она на 95 лет старше газеты «ЗОЖ».

Если подходить к этому утверждению строго, то такого просто не может быть. Пока что не по силам человеку одолеть двухсотлетний рубеж. Но Марфа Митрофановна Цурина немного «схитрила»: она появилась на свет в конце XIX века, полностью прожила XX и шагнула в XXI.

Сейчас ей уже 105 лет, а родилась она в далеком 1897 году в деревне Малая Вязовенка Ульяновского уезда Калужской губернии. Бабушка и сейчас в здравом уме, в свои сто лет она еще неплохо видела и могла без очков (которых не знала никогда) вдеть нитку в иголку!

Я нет-нет, да и обращался к долгожительнице с вопросом: «Как удалось сохранить работоспособность?». В ее репликах звучали два родственных слова: «труд» и «работа». Спросив ее, почему осталась совершенно неграмотной, получил ответ: «Не до учебы было, трудилась всю жизнь». На вопрос же о секрете долголетия услышал аналогичный ответ: «В работе и лечилась».

Пришло время, и, как всякая пригожая девка, вышла Марфа замуж. Муж стал председателем колхоза. А вся домашняя работа (известно какая) лежала на плечах жены: шестеро детей, скотины полный двор – только успевай поворачиваться.

Война не обошла стороной их лесные края. Муж ушел на фронт, а Марфу Митрофановну с детьми фашисты угнали из родных мест в Брянскую область. После войны в их большом хозяйстве была даже пасека. За пчелами ухаживала опять-таки она, Марфа Митрофановна. Возможно, это тоже благотворно сказалось на здоровье, ведь не зря же говорят, что среди пчеловодов много долгожителей. Впрочем, на здоровьишко она никогда не жаловалась и к врачам обращалась крайне редко. Зельем Цурина никогда не увлекалась, но и «монашкой» тоже не слыла: рюмочку-другую в праздник себе позволяла.

В 1985 году скончался муж Марфы Митрофановны. Уже тогда ее возраст был преклонным, и хозяйничать одной в большом сельском доме было тяжело. А ведь она в свои «под девяносто» еще держала корову! Вот дочь и предложила матери перебраться в Думиничи.

Адрес: Капцову Александру Сергеевичу, 249300, Калужская обл., пос. Думиничи, ул. Ленина, д. 31, кв. 4.

БЫТЬ В ЛАДУ С САМИМ СОБОЙ!

Представляю, сколько писем сейчас вам предстоит прочитать, накануне 10-летия «ЗОЖ», но все-таки надеюсь, что и до моего послания дойдет очередь. Много лет назад дала себе слово, что обязательно напишу вам, если мне удастся вести 100-процентный здоровый образ жизни. Это было очень много лет назад, до 100% по-прежнему далеко, но все же взялась «за перо» — есть все-таки чем вас порадовать.

Бывает иногда, увидишь знакомую фамилию, и сердце радостно забьется. Так случилось и со мной. Несколько лет назад после долгого перерыва (крутилась на двух работах, пока учили детей в частной гимназии) увидела обновленный «ЗОЖ», и редактор тот же. Обрадовалась ужасно, как будто заглянула в светлое прошлое...

Окончив институт, вышла замуж и стала жить в подмосковном городке Ногинске. Кроме мужа и его родных, у меня здесь никого не было знакомых. После

оживленной студенческой жизни — просто болотце. Родилась дочь Даша, и я спасалась тем, что, гуляя с коляской, читала. Подгадывала прогулки так, чтобы обзавестись дефицитом тех лет — газетой «Советский спорт». Покупала вначале для мужа, а потом стала выписывать «ЗОЖ».

Дарила и дарю подписки на «ЗОЖ» нашим друзьям. Если честно, то 100-процентный зожевец — это мой муж Михаил. Он не просто любит газету, но все эти годы (а мы отметили 20 лет совместной жизни) занимается спортом, очищением организма, обливается ледяной водой, голодает по пятницам, не ест мяса уже 8 лет. При этом он еще необыкновенно целеустремленный, добрый, порядочный человек. Мы вырастили двух замечательных дочерей, которые тоже любят спорт, природу. Младшая, Настена, может отказаться от любого мероприятия ради любимого урока по физкультуре. Как-то нам надо было ехать на свадьбу к родственникам и, естественно, пропустить уроки. «Вы с ума сошли — у меня лыжи!» — воскликнула дочь и с нами никуда не поехала. Она серьезно занимается хореографией. Старшая, уже студентка 3-го курса РГГУ, с удовольствием занимается фитнесом, когда есть возможность, посещает тренажерный зал. Искренне любит двигаться, ест по утрам геркулесовую кашу и прислушивается к советам отца по здоровому образу жизни.

Моего мужа в городе многие знают, приглашают в местный клуб поклонников «ЗОЖ», где он рассказывает о своем опыте. На днях привозил на лекцию доктора Михаила Щетинина, который читал лекцию о дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой. В отличие от меня он никогда не боялся быть «белой вороной». А я человек творческой профессии: педагог-организатор Дворца детского и юношеского творчества — к сожалению, нередко нахожусь в плену своего настроения. Хорошее настроение — зарядка, полезные салаты «красоты»; плохое — «гори все огнем» — печенье на ночь, многочасовые сидения у «ящика» с крючком для вязания. Давно заметила, что ломать себя — еще хуже сделаешь. Поэтому «теку, как река»: хочется побегать, поплавать — бегаю, плаваю; хочется посидеть, повязать — сижу, вяжу. Недавно перечитывала Хемингуэя и увидела заветные строки о том, что неважно, где ты находишься — в Лондоне или на Карибских островах, главное — быть в ладу с самим собой. Поэтому меня все-таки больше волнует проблема, как сохранить хорошее настроение, нежели как избавиться от лишних килограммов или морщин.

И, тем не менее, я с удовольствием жду каждый номер «ЗОЖ», и не только для себя. Тьфу, тьфу, в общем-то, я достаточно здоровый человек, но когда были трудности, «ЗОЖ» мне очень помог. Не помню сейчас фамилии доктора из Волгограда, который доступно объяснил, почему не следует пить после еды. Благодаря этому совету я избавилась от послеродового панкреатита. И, несмотря на свое безволие, пятнадцать лет не пью сразу после еды. Да и вообще прислушиваюсь ко многим зожевским советам.

Ну и как прирожденный массовик-затейник я, конечно, не могла не включиться в ваши затеи с расшифровками «ЗОЖ»:

Здорово, Однако, Жить!

Здравствуй! Оглянись! Живи!

Здесь Обитают Жизнелюбы!

Здоровье Ожидает Жизнерадостных!

Здоровье Одержимых Ждет.

Закаляйтесь, Обновляйтесь, Желанное придет!

Нескладушки, конечно, но, честно говоря, пишу не для того, чтобы увидеть свое письмо в газете, мне совсем неважно это, главное, что я нашла смелость выразить редакции огромную сердечную благодарность и сказать, что есть в России семьи типа нашей, которые верят в лучшее будущее и делают хотя бы что-то маленькое, но конкретное, чтобы это лучшее наступило (Миша попечительствует Купавинскому детскому дому, я — учу доброму детей своего Дворца творчества). И все мы вместе — такие семьи, как наша, и все поклонники вестника «ЗОЖ» — классная компания!

Ты много лет —
Счастливый наш билет.
Как воздуха глоток,
Как на ветру платок,
Наш камертон здоровья,
настроенья,
Ты — к лучшей жизни
Неуклонное стремленье,
Наш милый «ЗОЖ»!
Живи, организуй, заботься.
А мы поддержим
и поймем,
Миллионы нас с тобой,
не бойся!

Адрес: Хныкиной Галине Павловне, 142412, Московская обл., г. Ногинск, ул. Климова, д. 40, кв. 10.

«ПЕРЕДАЮ ЭСТАФЕТУ ВНУЧКЕ!»



«Надежде Ефимовне Ефимовой нет равных среди людей ее возраста. В свои 70 лет она лихо крутит обручи и, на зависть молодым, держит «уголок» на брусьях.

— Что вам дает спорт? — спросил я Надежду Ефимовну.

— Здоровье, а это то, что нужно каждому человеку. Движение — это жизнь.

Кроме того, Надежда Ефимовна — самая активная участница коллектива художественной самодеятельности ветеранов труда. В свои годы быть такой активной, подвижной — это действительно достойно удивления и восхищения».

Эту публикацию мы прочитали в краснодарской творческой газете инвалидов и ветеранов «Рассвет». А потом, как бы в подтверждение публикации получили письмо и от самой Надежды Ефимовны:

«Поздравляю коллектив газеты с замечательной датой — 10-летием плодотворной работы под знаменами Здорового Образа Жизни! Я ваш постоянный подписчик почти с самого появления вестника.

Хочу поделиться рецептом от пиелонефрита. Для того чтобы избавиться от этого заболевания, нужно принимать прополисное масло 3 раза в день по 1 чайной ложке за час до еды. Чтобы его приготовить, необходимо взять 1 килограмм несоленого сливочного масла, растопить в эмалированной миске и остудить до 80°. Затем в масло добавить 150 г прополиса, предварительно растопив на водяной бане. Запивать соком или компотом, потому что масло получается горьким.

Я вылечила свои почки этим рецептом, а еще пила травы, в том числе и медвежьи ушки, кукурузные рыльца, березовые и сосновые почки, петрушку.

Сейчас обливаюсь холодной водой, делаю зарядку, выступаю перед ветеранами и школьниками. Желаю всем отличного здоровья. Не ленитесь. Помогайте себе сами!

Посылаю к 10-летнему юбилею свои фотографии, где я с внучкой Сашей – ей, как и «ЗОЖ», 10 лет – держим «угол». Внучке я и передаю эстафету здорового образа жизни».

Адрес: Ефимовой Надежде Ефимовне, 350075, г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 184, кв. 61.

Обед у пана Квасневского



На страницах вестника «ЗОЖ» (№ 14 (146) и № 15 (147) за 1999 год, № 10 (190) за 2001 год), а также в журнале «Предупреждение» (№ 3 за 2001 год) мы рассказывали об известном польском враче, авторе так называемой жировой диеты Яне Квасневском. Судя по письмам, читателей заинтересовал его метод, более того, многие опробовали его и получили неплохие результаты.

В последнее время в редакционной почте все чаще стали попадаться письма с просьбой более подробно рассказать не только о методе Яна КВАСНЕВСКОГО, но и о нем самом. Мы решили отправить в Польшу нашего корреспондента Светлану Пальмову. Но разыскать врача оказалось совсем непросто. Впрочем, предоставим слово Светлане.

Первый шаг – позвонила в Посольство Польши в Москве – уж там-то наверняка знают координаты своего знаменитого земляка. Приятный женский голос с милым акцентом любезно попросил меня подождать. В трубке зазвучал вальс Шопена. Время от времени мелодия прерывалась, и меня вновь просили подождать. Наконец соединили с сотрудником отдела культуры посольства.

— Пан Квасневский? Наш президент?

— Что вы! Мы разыскиваем врача Яна Квасневского. Он просто однофамилец президента.

— Подождите, пожалуйста.

И снова Шопен, на сей раз – мазурка.

Наконец неизвестная дама по-польски сообщила (тут я добрым словом вспомнила далекие университетские годы, когда мне довелось изучать польский язык, иначе бы ничего не поняла), что в посольстве не имеют адреса «нашего» Квасневского. И вообще, если мы хотим встретиться с ним (а как встретиться, если координаты человека неизвестны?), то должны связаться...

Что говорилось дальше, я, естественно, не поняла. Но, совсем уж отчаявшись, спросила:

— Может, кто-нибудь в Варшаве знает о местонахождении Яна Квасневского? Посоветуйте, куда нам обратиться.

Шопеновский ноктюрн, по мнению польских друзей, должен был успокоить меня или, на худой конец, заставить отказаться от дальнейших поисков. Знакомая мелодия прозвучала от первой до последней ноты. Затем другой голос по-русски сообщил, что рекомендует связаться в Варшаве с коллегами пана Квасневского:

— Мы сейчас передадим в «ЗОЖ» факс...

Факс пришел через несколько минут, но указанные там телефоны, увы, молчали.

Выручил совершенно неожиданно генеральный директор туристической московской фирмы «Альцес» Игорь Чуканов. Выслушав нашу просьбу, просил набраться терпения. В назначенный день и час, когда мы позвонили в офис фирмы, Игорь любезно сообщил телефон пана Яна Квасневского, живущего и работающего примерно в 250 километрах от Варшавы, в небольшом городке Цехочинеке.

Не буду утомлять читателей пересказом наших телефонных разговоров с доктором. Он неплохо говорит по-русски, знает английский и немецкий, так что мы смогли договориться о встрече в Цехочинеке. И я отправилась в путь.

Он оказался непростым. В Варшаве на Центральном вокзале выяснилось, что до Цехочинека добираться надо на двух электричках, с пересадкой на станции со смешным названием «Александров Куявски». На все про все уйдет где-то больше четырех часов, да и то в случае «стыковки» поездов. А ведь пан Янек в середине дня ждал моего звонка уже из Цехочинека.

Делать было нечего, отправилась к стоянке такси, и примерно через два с половиной часа машина затормозила около отеля «Вилла парк», а еще минут через пятнадцать я звонила по знакомому телефону.

Пан Квасневский дал мне на отдых всего какой-то час, и ровно в 16.00 в холл отеля вошел подтянутый, улыбающийся, светловолосый мужчина. Это и был доктор Квасневский.

Он родился 10 июня 1937 года. Закончил военно-медицинскую академию в Лодзи, с 1965 года работал в военном санатории Цехочинека. С тех пор и остался в этом небольшом курортном городке, где обитает всего-то 14 000 жителей.

Без всякого преувеличения Цехочинек можно назвать городом здоровья. Он расположен в широкой долине реки Вислы. Здесь еще в начале XIX века были открыты горячие минеральные источники. В распоряжении поклонников, кстати, активного отдыха великолепно ухоженный курортный парк с крытой прогулочной дорогой, огромный сосновый парк. С утра до позднего вечера под шатром вековых деревьев можно встретить людей в спортивных костюмах и кроссовках. Это те, кто приехал поправлять здоровье в один из примерно 30 санаториев, центров отдыха, пансионатов. Причем практически во всех отелях города есть тренажеры, во многих – бассейны. Занимайтесь на здоровье, и, что характерно, бесплатно!

— Да, наш Цехочинек — действительно город здоровья, — говорил мне Квасневский, открывая дверцу своей машины. – Вы не раз еще убедитесь в этом и поймете, почему я живу и работаю именно здесь.

По специальности Ян Квасневский – физиотерапевт. Однако случилось так, что стал диетологом. Польский врач снискал себе популярность практически во всем мире своей жировой диетой, или, как он сам говорит, моделью оптимального питания. Этой проблеме Квасневский посвятил 13 книг. Они вышли в Чехии, Польше, Германии, Австрии, ряде других стран. А сравнительно недавно вместе с сыном Томашем Квасневский написал «Поваренную книгу», в которой, помимо 700 (!) рецептов оптимального питания, приводится трехразовое меню на целый месяц с указанием соотношения в том или ином блюде белков, жиров и углеводов.

...Примерно лет 15 назад Ян Квасневский стал инициатором создания в Цехочинеке первой Академии здоровья «Аркадия». Тогда 1665 человек постигали здесь азы здорового образа жизни и оптимального питания. Сейчас такие академии работают не только в Польше – в разных городах страны их двадцать, но и в Чехии, Германии, Новой Зеландии, Канаде, Америке. Кстати, именно в США, в Чикаго, в конце ноября доктор Квасневский выступит

с лекциями – это сейчас одно из основных направлений его деятельности.

...Машина плавно катила по улицам уютного городка. Около дома № 2 по улице Ореховой пан Янек затормозил. Нас встретила очаровательная пани Кристина, жена доктора. Мы поднялись по широкой деревянной лестнице в кабинет. И только тогда я до конца поверила в то, что почти детективные поиски Яна Квасневского завершились.

Мы пили ароматный чай – запах мяты наполнял комнату, пан Янек спрашивал, не устала ли я и не перенести ли начало нашей беседы на следующий день.

Но мне нетерпелось начать разговор:

— Почему вы стали заниматься проблемами оптимального питания?

— Жизнь заставила. 37 лет назад у моей жены Кристины начался сильнейший полиартрит, пальцы на руках были скрючены, боли страшные. А у меня...

Пан Квасневский на секунду замолчал. Чувствовалось, трудно даются ему эти воспоминания. Но порой молчание бывает красноречивее слов. И я поняла, что это за болезнь, почему мой собеседник не хочет называть ее. Позднее, в разговоре с учениками Яна Квасневского, мои догадки подтвердились.

— Так вот, — продолжал доктор. – Надо было срочно что-то предпринимать, что-то делать. Пани Кристина страдала от болей, да и я чувствовал себя не лучшим образом. Вспомнил слова Геродота: «Причина многих болезней – неправильное питание». Посмотрел с этой точки зрения на наш рацион и ужаснулся: никакой системы – едим все подряд, не задумываемся ни о килокалориях, ни о совместимости или несовместимости тех или иных продуктов. Стал искать модель питания, высчитывать граммы, умножать, делить. На помощь пришли математика, физика, биохимия. Опыты на животных, и снова подсчеты, подсчеты. Мы с Кристиной стали первыми, кто опробовал вычисленную мною модель оптимального питания, или, как, я знаю, ее называют в России – жировую диету. С той поры прошло почти 40 лет. У жены ничто, слава Богу, не напоминает о полиартрите, да и я не жалуюсь на здоровье. Не исключаю, что мне, кроме оптимального питания, помогает быть в форме физкультура. Я ежедневно бегаю по пять-шесть километров, а когда возвращаюсь из парка домой, делаю до четырехсот приседаний, обливаюсь. Словом, веду здоровый образ жизни. Считаю бег наиболее естественным, наиболее подходящим занятием для современного человека. И, знаете что, давайте продолжим нашу беседу завтра, вы ведь все-таки с дороги, — улыбнулся пан Квасневский. – Заеду за вами в отель в одиннадцать часов, после своей традиционной пробежки. Договорились?

Но без обеда, хоть и позднего, мы вас не отпустим.

Из кухни доносились такие запахи!

— Спускайтесь вниз, обед готов, — пригласила пани Кристина.

Было очень любопытно впервые в жизни отведать блюда, приготовленные по модели оптимального питания, в которых соотношение белков, жиров и углеводов было 1:2, 5—3, 5:0,5.

Итак, на первое подали бульон, заправленный несколькими яичными желтками и томатной пастой. Очень вкусный, но жирный — с непривычки так и хотелось поскоблить язык... Зато второе — запеченная в духовке свинина с овощным рагу (в него вошли морковь, тыква, кабачок, лук, сладкий перец) — пальчики оближешь!

Из растущего на веранде дома темного винограда пани Кристина на наших глазах выжала свежий сок, и мы с удовольствием выпили по стаканчику. Сок, естественно, без добавления сахара.

Через полчаса мы пили кофе — его готовил сам пан Квасневский: помолол зерна, заправил кофеварку, и вскоре весь дом вдыхал неповторимый аромат. К кофе подали сухое печенье, приготовленное тоже по рецепту Яна Квасневского: без сахара, с маком и дроблеными семечками подсолнуха. Завершил трапезу бокал сухого красного вина.

«ЗОЖ»: Итак, знакомство с доктором Квасневским состоялось. Потерпите, друзья. В следующем номере вестника мы продолжим беседу. Он расскажет о лечении ряда болезней по своей методике (любопытно, что в Академиях здоровья «Аркадия» с помощью оптимального питания, физических упражнений, физиотерапевтических процедур успешно справляются со многими заболеваниями). Мы приведем меню завтрака, обеда и ужина по системе Яна Квасневского с указанием соотношения белков, жиров и углеводов. Словом, поговорим о самой сути жировой диеты – оптимального питания.


В лабораториях мира

КАКАЯ ДИЕТА ПРИ ДИАБЕТЕ?

Исследователи, которые отслеживали особенности питания более 40 тысяч людей в течение 12 лет, нашли доказательство того, что диета, называемая западной, существенно повышает вероятность развития диабета.

Ученые из Гарвардской школы народного здравоохранения утверждают: диета, в которой преобладают красное мясо, мясопродукты, молочные продукты с высоким содержанием жира, очищенные зерновые и сладкие блюда, увеличивает риск развития диабета II типа. Риск этот увеличивается для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Диабет II типа чреват потерей зрения, отказом работы почек и сердечными заболеваниями.

Это исследование едва ли является первым в данной области, предупреждающим об опасности указанной диеты, один из ведущих ученых доктор Франк Б.Ху заявил, что важно рассматривать проблему питания людей в широком смысле, а не просто как отказ от таких вредных продуктов, как, скажем, жир. Он считает, что здесь важен более широкий подход к этому вопросу.

Ученые изучили людей с точки зрения их привычек в отношении питания и разделили их на 2 группы: тех, кто отдает предпочтение западной диете, и тех, кто выбирает так называемое «благоразумное» питание, в котором преобладают фрукты, овощи, неочищенное зерно, рыба и мясо птицы.

В итоге исследования был диагностирован 1321 случай развития диабета II типа. Среди них людей, отнесенных исследователями к тем, кто предпочитал «худшую» диету и более предрасположенных к этому заболеванию, было на 16% больше, нежели тех, кто предпочитал «лучшую» диету.

«ЗОЖ»: Кстати, нам доподлинно известно, что Ян Квасневский лечит диабет с помощью своей жировой диеты. Нонсенс? Мы надеемся, что Квасневский нам еще расскажет о том, как ему это удается.

18 НОЯБРЯ МАМЕ ИСПОЛНИТСЯ 97 ЛЕТ

Я самый счастливый человек! У меня есть моя любимая мамочка — Галина Семеновна Водинская, которая родилась 18 ноября 1905 года — за 87 лет до выхода «ЗОЖ». Пользуясь поводом, хочу поздравить «ЗОЖ» с юбилеем: 10 лет — это прекрасно!

Маме, как вы поняли, исполнится 97. Она в полном здравии. Ведет здоровый образ жизни. Лекарства не принимает.

Мама прожила нелегкую жизнь. В 40 лет овдовела: муж погиб на фронте. По специальности мама — портниха, работала в госпитале инвалидов Отечественной войны. Она и сама ветеран Великой Отечественной, награждена орденами и медалями. Администрация Брянска, совет ветеранов ежегодно поздравляют ее с днем рождения и Днем Победы. Учащиеся приходят с цветами и приглашают в школу на концерт. Я благодарна всем, кто не забывает мою маму.

Вот уже третий год я получаю вашу газету, сразу всю прочитываю на одном дыхании. По ней лечусь, получаю заряд энергии. Пью травы, которые выращиваю у себя на даче. Духом не падаю и говорю: «Здорово, Однако, Живешь!»

Адрес: Деминой Валентине Александровне, 241047, г. Брянск, ул. Рылеева, д. 1, кв. 94.

А СНАЧАЛА ЧИТАТЬ НЕ ХОТЕЛА

В начале апреля моя приятельница принесла мне подшивку вестника «ЗОЖ» за 2001 год. Чтобы не обидеть подругу, я начала читать. И – произошло чудо! Меня поразили люди, которые пишут в «ЗОЖ». Их доброта, их милосердие к ближнему своему, их бескорыстная помощь незнакомому человеку, который нуждается в добром совете, меня поразили, я просто была в восторге от вестника. Людей, перенесших травмы сердечные и страдания физические, но ставшие еще более милосердными, я бы назвала «Избранным народом Божьим».

Адрес: Зяблицкой Лидии Васильевне, 694620, Сахалин, г. Холмск, ул. Матросова, д. 8а, кв. 19.

ЛЕЧУСЬ САМОМАССАЖЕМ

Напишу, как я с помощью самомассажа избавляюсь от болей в спине и от шейного остеохондроза.

От болей в спине делайте следующие упражнения:

Сожмите руки в кулаки, заведите их за спину и начинайте растирать поясницу. Через два-три сеанса (их продолжительность 1-2 минуты) проявятся болевые участки, которые и нужно разминать 4-6 раз в день. Через неделю, если это место не застарелое, боль исчезнет, и можно процедуры прекратить.

По тому же принципу делайте упражнения, у кого шейный остеохондроз. Без мазей правой рукой разомните левую часть шеи, а левой рукой — правую (1-2 минуты), стараясь не натереть мозоль на коже.

Адрес: Погорелову Федору Григорьевичу, 630078, г. Новосибирск, ул. Выставочная, д. 20, кв. 47.

ВЫБРАЛА ПРИЯТНЫЙ ВАРИАНТ

Я пенсионерка. В ноябре мне исполнится 67 лет, но я еще работаю в школе — преподаю математику. Стараюсь вести здоровый образ жизни: делаю зарядку на свежем воздухе в поле, провожу очищение организма, соблюдаю посты. Пыталась приучить себя обливаться холодной водой, но каждый раз начинала болеть поясница, поэтому я выбрала для себя приятный вариант — теплую воду с травами.

Каждую неделю делаю 2 разгрузочных дня — в среду и пятницу. В первый день утром съедаю пучок петрушки (около 30 г), через полчаса ем овощи и фрукты — и так целый день, воду не пью. Это очищает кровь (так пишет Щадилов в своей книге «Очищение крови»). Во второй день утром делаю клизму и ничего не ем до 17 часов (больше не выдерживаю) по Иванову П.И. «Детка». Зимой, если нет петрушки, провожу 1 разгрузочный день — без еды.

Нетрадиционной медициной интересовалась всегда, бабушка моя лечила людей травами. Все, что я делаю со своим организмом, помогает мне «придерживать» застарелые болезни — гипертонию, ревматизм.

Желаю всем сотрудникам газеты и «зожевцам» хорошего здоровья и настроения!

Надежда Васильевна Шевцова.

Северная Осетия — Алания.

НЕ СПИСЫВАЙТЕ СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ!

Присмотритесь к старшему поколению (хотя мне самой уже далеко за шестьдесят). Сколько они, бедные, пережили! И войны, и голод, и репрессии, и каторжный труд в деревне, а оказались выносливее нынешней молодежи. Теперь и электричество, и всякие приспособления для облегчения труда. Но люди от этого не становятся сильней!

Разговоришься с иной бабулей — как много они знали и употребляли в пищу лекарственных растений! С ранней весны и до поздней осени в еду шли: щавель, кислица, саранки, крапива, сныть, черемша.

Так, может, все в дело в незнании нынешних хозяек о пищевых свойствах дикорастущих растений? Доходит до смешного: в самый разгар ягодного сезона молодые мамы покупают целыми сумками пакеты с напитками, в которых, кроме эссенции, сахара и лимонной кислоты, ничего нет. Неужели они верят, что эти напитки принесут больше пользы их детям, чем обычные компоты и кисели?

Недавно побывала на православной ярмарке. Сколько там продается всяких трав! И как скучно об их свойствах рассказывали продавцы! Рядом с ними разместить бы лоток с нашей газетой и с журналами «Предупреждение» и «Предупреждение +». А еще лучше открыть бы маленькое кафе с изделиями из этих трав под названием «Пища Робинзона». Вот и исполнилась бы мечта редактора о новом направлении нашей газеты.

Желаю всем юбилярам здоровья, творческих успехов, радости от общения с интересными людьми, дальнейшего процветания нашей любимой газеты, а значит, и всем нам.

Адрес: Конновой Галине Васильевне, 129347, Москва, ул. Холмогорская, д. 3, кв. 95.

ДАЖЕ ПОХОДКА ИЗМЕНИЛАСЬ

С «ЗОЖ» познакомилась осенью 2001 года. В № 2 за 2002 год меня заинтересовало письмо М.А. Хасанджанова из Казани, в

котором он рассказывает, как вылечил свой букет болезней с помощью тренажера ТДИ-01. И вот я приобрела тренажер ТДИ-01. За 2 месяца освоила гипоксический режим, а еще за 2 месяца — эндогенное дыхание. Время дыхания довела до 70 минут, на этом пока остановилась.

Через 4 месяца после того, как начала дышать на тренажере, сделала ЭКГ. Показания улучшились. Если прошлый год на огороде я не могла ни копать, ни поливать грядки, даже уволилась с работы (мне 61 год, я на пенсии), то в этом году делала на огороде все, что надо. Отказалась от таблеток.

И к тому же (почему-то никто об этом не пишет) я похудела. При росте 152 см весила 96 кг, а после шести месяцев дыхания на тренажере мой вес стал 80 кг. Я похудела на целый пуд! Стало намного легче двигаться, кажется, что у меня даже походка изменилась. На пятый этаж поднимаюсь свободно, без одышки, а раньше почти на каждой площадке останавливалась. Сейчас из каждого номера «ЗОЖ» выбираю для себя то, что мне подходит. Жалею, что немного поздновато познакомилась с «ЗОЖ». Перенесла две операции. В 1999 году — по удалению камней из желчного пузыря и кисты в левой почке. Спустя 5 месяцев после операции она снова выросла. Вот тогда одна знакомая посоветовала пить сок лопуха. Пила его больше двух месяцев. Киста приостановила свой рост. Зимой пила настой мухомора. Весной — опять сок лопуха. Киста уменьшилась, стала небольшая. Думаю, что все-таки справлюсь с ней. Кстати, у меня есть корень лопуха засушенный, но я не знаю, как его отваривать. Если кто знает — отзовитесь, буду благодарна.

Адрес: Моисеевой Валентине Васильевне, 143066, Московская обл., Одинцовский р-н, п/о Покровское-1, д.12, кв. 45.

И В ОГНЕ НЕ ГОРИТ

2 июня 2002 года у нас сгорел дом. В чем были, в том и остались. Не пугайтесь, я не собираюсь просить помощи... Первые дни ходила в том, что дали добрые люди, и поклон им за это. Продала корову, купила пиломатериал, поставили шиферную крышу.

Когда через неделю разбирала погорелые вещи — нашла «ЗОЖ» за 2000 г., частично — за 2001 и 2002 годы. Некоторые из них подгорели, мокрые. Я их все разобрала, высушила, обрезала сгоревшие углы и подрезала все, что сыпалось. Разговаривала с ними, а потом собирала по номерам и страничкам. Читать можно. Как я им рада!

Сама пенсионерка, мне 66 лет. Работала учителем, потом переучилась и более 25 лет работала зоотехником в совхозе. Есть сын и трое внуков: Максиму 13 лет — он уже 2 года кадет Канского морского корпуса, Лене 10 лет, она учится в 4-м классе, Толечке — 6 лет.

Адрес: Слесаренко Тамаре Феоктистовне, 663640, Красноярский край, Канский р-н, с. Сотниково.

ОТЫЩУ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МОЕЙ БЕДЫ

Решили написать об очень милой, обаятельной женщине, страстной поклоннице и пропагандистке газеты «ЗОЖ» — Зинаиде Михайловне Шипуновой. В ноябре ей исполнится 77 лет, из которых 45 она посвятила обучению и воспитанию детей дошкольного возраста в открытых по ее инициативе детских садах — № 106 «Березка» и яслях-саду № 105 «Аленушка» Куйбышевской железной дороги города Самары. Ясли-сад «Аленушка» — специализированный, для детей с нарушением зрения.

За большой вклад в работу дошкольных учреждений она неоднократно была награждена почетными грамотами, знаком «Почетный железнодорожник», получила звание «Отличник народного просвещения».

После ухода на пенсию Зинаида Михайловна еще долго продолжала работу. Сейчас она — инвалид II группы. Какое-то время ходила на костылях, но благодаря использованию рекомендаций и советов газеты «ЗОЖ» теперь ходит с одной палочкой. Поднимается по 5 раз подряд на 5-й этаж, делает гимнастику, любит контрастное обливание. В свои 77 лет Зинаида Михайловна полна оптимизма, жизнерадостности и сочиняет стихи:

Осень золотая —
волшебная пора,
Кружатся листочки у
моего двора.
Яркий лучик солнышка
прямо на окне
И букет из листьев на
моем столе.
Посижу с грустинкою,
почитаю «ЗОЖ»,
Новую газету почтальон
принес.
Пообщаюсь мысленно с
добрыми людьми,
Отыщу рецепты для
моей беды.
И скажу «спасибо» ей за
нужные слова,
За частичку радости, что
в дом мой принесла.

Хочется через газету «ЗОЖ» поздравить Зинаиду Михайловну с Днем Рождения и пожелать здоровья, счастья, радости в каждом дне ее жизни.

Коллеги по работе яслей-сада «Аленушка».

Адрес Зинаиды Михайловны Шипуновой: г. Самара,ул. Стара-Загора, д. 65, кв. 61.

«ЗОЖ»: Мы присоединяемся!

СТИРАЮ В ПАМЯТИ ВЕСЬ НЕГАТИВ

Пишу вам впервые, хотя знакома с «ЗОЖ» уже 3 года. Не буду рассказывать о своих болячках, просто мне хочется поделиться своим опытом. Когда у меня бывает плохое настроение, я занимаюсь аутотренингом. Это я так назвала – аутотренинг, может быть, это что-то другое.

Однажды в таком состоянии я не заметила, как пролежала час на диване, представляя себя на берегу Волги, на пляже... Меня ничто не волновало, я слышала шорох волн, крики чаек. Через несколько дней снова вошла именно в это состояние блаженства и, представьте, очнулась бодрая, в превосходном настроении, душевная боль и обиды ушли.

Я стала все чаще заниматься «аутотренингом» в своем воображении: гуляла по лесу, пила родниковую воду, воспроизводила запахи цветов. Я так освоила этот способ, что теперь в любой момент могу «понюхать» сирень, ландыш, сухую ромашку. Еще в моей памяти чистый-чистый воздух раннего утра — я его глотаю прямо порциями.

Когда есть свободное время, вспоминаю все самое прекрасное в своей жизни, стирая в памяти негативные моменты. Видимо, во время таких сеансов происходит выброс грязной энергии и перезарядка новой, положительной.

Мне очень нравятся целительные настрои, которые иногда вы печатаете, я сама пробую их писать, но поняла, что для этого нужно больше общаться с природой, замечать ее чудеса, любить людей, помогать им.

Адрес: А.Х. Глинской, 420047, Татарстан, г.Казань, ул. Сарапульская, д. 28.

РЮМКА «ЦАРСКОЙ ВОДКИ»

Имя известного ученого Бориса Васильевича БОЛОТОВА хорошо знакомо нашим читателям. Знаменитые его пять правил мы публиковали и в ранних выпусках «ЗОЖ», и в журнале «Предупреждение». Три публикации состоялись и в нынешнем году (№№ 10, 11, 12). Однако все они были сделаны по уже вышедшим в других изданиях. И вот наконец свершилось: наш корреспондент отправился в Киев, встретился с «живым» Болотовым и попросил его ответить на вопросы наших читателей. Более того, Борис Васильевич согласился и впредь сотрудничать с вестником.

— Наиболее волнующий вопрос: многим непонятны нюансы изготовления «царской водки».

— Это не случайно. Сумма всех этих нюансов составляет предмет патентования.

— Ну, поделитесь тем, что можно, Борис Васильевич, ведь люди все равно вовсю изготовляют «царскую водку». Хотя бы помогите им уберечься от ошибок.

— В моем рецепте содержатся специальные добавки, которые повышают эффективность напитка примерно в десять раз. Но даже без этих добавок он очень полезен. В литровую бутылку я опускаю стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, я добавляю олеандр, тмин.

— Насколько важны эти добавки: не все их могут достать?

— Ну и ничего страшного: без них напиток тоже исключительно полезен.

— Как следует принимать «царскую водку»?

— Если самочувствие человека неплохое, принимать лучше четыре раза в день: после каждого приема пищи и сразу после сна. У меня на тумбочке возле кровати стоит стакан с напитком. Когда я просыпаюсь – даже если это происходит среди ночи, — тут же выпиваю две-три столовые ложки «царской водки» и обычно тотчас снова погружаюсь в сон. В процессе сна в организме скапливаются некоторые неблагоприятные вещества, из-за них порой мы чувствуем вялость. «Царская водка» нейтрализует эти вещества и выравнивает самочувствие. Если была сухость во рту или какие-то другие неприятные ощущения, они проходят. А сны, кстати, после нескольких глотков напитка становятся приятными.

После еды обязательно нужно выпить чайную ложку «водки»: в чистом виде или с чаем, кофе.

— Вкус чая и кофе от такой добавки не меняется?

— Он улучшается. Обычно ведь в чай или кофе кладут сахар. Сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу. Чтобы это произошло, к каждой молекуле сахарозы должна присоединиться молекула воды. А такое присоединение происходит только в присутствии кислоты. То есть «царская водка» способствует расщеплению сахарозы и качественному усвоению продуктов ее распада. При этом можно уже не бояться потребления избыточного количества сахара: ни глюкоза, ни фруктоза диабет спровоцировать не могут. Поэтому я, например, кладу в чай или кофе семь ложек сахара: с добавлением кислого напитка это уже не тот сахар, который вреден в больших количествах.

— Выходит, все блюда и напитки, содержащие сахар, требуют добавления «царской водки»?

— Непременно. Только в этом случае сахар полностью расщепляется на полезные для организма формы. Кстати, в таком виде сахар могут потреблять и диабетчики.

— Много вопросов связано с применением чистотела: в каких случаях его использовать, как, в каких количествах?

— Для поддержания здоровья важно насыщать организм мукополисахаридами – группой кислотных солей сульфатного направления. Формируются они из гликогена печени – по сути, животного крахмала. Если гликоген обработать серной кислотой, как раз и образуются мукополисахариды. Но у человека их всего доли процента. А у акулы и осетра – до 30 процентов. Поэтому им и невозможно привить рак ни в какой форме. Процент содержания сульфатных солей определяет уровень нашего иммунитета: чем больше содержание кислотных солей сульфатного направления, тем иммунитет сильней. Иначе говоря, защищенность организма от всех болезней — в том числе от самых страшных: онкологических и СПИДа, а также от инфекционных – определяется количеством мукополисахаридов.

Итак, организму требуется серная кислота. Но считалось, что она в организме не образуется. Я этому не поверил. И убедился: она возникает при употреблении горечи. Горечь непременно содержит кислотную группу SO2. Эта группа содержится в горьких растениях, одно из них – чистотел. Если этой группе дать перебродить с помощью молочных бактерий, вполне безобидных для человека, горечь будет переработана точно так же, как в нашей поджелудочной железе, на трипсин и инсулин. Сульфогидрильная группа направляется в печень, на выходе из которой образуется серная кислота, которая, в свою очередь, с помощью гликогена дает организму столь нужные ему мукополисахариды.

Кстати, некоторые грамотные медики знают, что чистотел задерживает рост метастазов и уничтожает их. Об этом, в частности, писал профессор С.А.Томилин в журнале «Наука и жизнь», №№ 5 – 7 за 1963 год. Один дальневосточный фельдшер еще во времена Петра I успешно лечил раковые опухоли чистотелом. Кроме того, у этого растения выраженные противовоспалительные свойства, противозудные, противомикробные, ранозаживляющие, болеутоляющие. Чистотел снижает или предупреждает развитие некоторых грибковых заболеваний, обладает антивирусным действием.

Чистотел, вообще-то, считается ядовитым растением, поэтому во многих народных рецептах советуют применять его внутрь крайне осторожно, наращивая ежедневную дозу буквально по капле. Для меня такие предостережения излишни, потому что после обработки молочнокислыми бактериями чистотел утрачивает всякую ядовитость, и можно не бояться его принимать.

Беру три литра воды, туда бросаю один стакан сахара, полстакана травы чистотела, завернутого в марлю, и добавляю немного сметаны или сыворотки. Но сыворотка должна быть получена не в результате створаживания (при нагревании бактерии погибают), а от сцеживания скисшего молока: в такой сыворотке молочнокислые бактерии живые. Они начинают перерабатывать сахар, за пару недель (если в квартире прохладно) или за несколько дней (когда в доме тепло) завершится бродильный процесс. Напиток готов, когда на вкус он становится кисленьким.

Принимают его от столовой ложки до стакана за

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

один раз, обычно между приемами пищи. Правда, учтите, что этот напиток повышает аппетит, поэтому после приема чистотела часто тут же захочется что-то съесть.

— Борис Васильевич, известно, что вы успешно лечите даже самые страшные болезни. Часто обращаются родственники онкологических больных, которым врачи бессильны помочь. Они связывают с вами свои последние надежды. Понятно, что после сфабрикованного против вас дела, в котором формальным обвинением было лечение больных при отсутствии у вас врачебного диплома, вы больше не решаетесь оказывать медицинскую помощь незнакомым людям. Но нельзя ли хотя бы в общих чертах изложить ваши принципы профилактики и лечения онкологических болезней?

— Когда-то, будучи фотолюбителем, я заметил, что если негатив сложить вместе с позитивом (кадр наложить на кадр) и посмотреть через них на свет, в сумме получится ровный серый фон. Информация может быть записана не только в оптическом диапазоне, но и во многих других. Универсальный закон природы гласит: сумма информации негатива и позитива постоянна. Незнание этого закона делает бесполезной борьбу с онкологией.

Допустим, у вас заболел зуб. Зубная боль дает позитивные волны. А какими же окажутся негативные волны? Болеть будет все тело, зато зуб не болит. Такое инвертирование (перевертывание) колебаний дает, к примеру, водочная настойка аира. Если у меня заболевает зуб, я выпиваю немного настойки аира. Зубная боль тотчас исчезает, зато начинает болеть все тело: руки, ноги, голова, внутренние органы... Но вскоре боль в теле проходит, а зубная боль не возвращается.

— Получается, вы как бы договариваетесь со своим телом?

— Ну, можно и такой образ использовать. Так вот, если при онкологических заболеваниях происходит разрушение какого-то органа, водочная настойка аира, инвертируя процесс, освобождает страдающий орган от раковой атаки, а все остальное тело, хотя и болит, но еще не разрушенный иммунитет позволяет ему сопротивляться разрушению. На какое-то время здоровая часть организма принимает удар на себя, позволяя заболевшему органу «перевести дух».

Так действует «негативный» принцип снятия боли. Но он непригоден для медицинского применения: ведь это просто обман организма, такой же, как обезболивание.

Мною разработана «негативная» химия. В обычной, «позитивной» химии происходит реакция двух веществ при неучастии в реакции всех других веществ. В «негативной» химии – наоборот: два вещества остаются незадействованными, а все остальные вступают во взаимодействие. «Позитивная» химия – только в пробирках. А в природе ее нет, реализуется «негативная» химия.

Детеныш кита за день выпивает полтонны воды. Где он ее берет? Да прямо из моря. Но ведь это соленая морская вода. Раз он ее пьет, значит, ему как-то удается ее опреснять. Вот я и задумался над устройством этого биологического опреснителя, мощность которого у взрослого кита доходит до двух тонн воды в сутки.

В морской воде растворены все соли, какие только существуют в природе. Киту удается извлекать из этих солей все 26 аминокислот, необходимых для организма. А мы химическим путем (то есть с помощью «позитивной» химии) не умеем получать аминокислоты всех видов. Каждая аминокислота – одновременно и кислота, и щелочь: с одного конца молекулы она имеет аминную, кислотную группу, с противоположного – гидроксильную, щелочную группу. Стыкуясь противоположными концами, молекулы аминокислот реагируют, кислота, вступая в реакцию со щелочью, дает, как известно, воду. Вот в результате такой реакции и образуется пресная вода.

Видите, как в живой природе реализуется принцип «негативной» химии.

Онкология возникает в случае неточного выполнения в организме «негативных» химических процессов.

Значит, говоря о профилактике рака, можно сразу вспомнить кита, который раком никогда не болеет, и, уподобляясь ему, вводить в организм исключительно морскую соль, располагающую солями всех существующих в природе металлов. Люди, которые привыкают употреблять в пищу морскую соль, страхуют себя от онкологических заболеваний.

О лечении конкретных видов онкологии, как вы понимаете, в газете рассказывать бесполезно.

— В предыдущей публикации сообщалось о том, как вы с помощью соли добиваетесь регенерации отмороженных конечностей. У пострадавшего буквально отвалились старые, отмороженные пальцы, на месте которых отрастают новые. В газете описывался процесс, бывший, что называется, в самом разгаре. В течение этого года он завершился?

— Он близок к завершению. Роман Михайлович, о котором я рассказывал, уже ходит без помощи костылей. Новые пальцы на ногах приобрели нормальные размеры. Единственное, что пока не в порядке, — не затянулась дырка на большом пальце. Но в этом, я считаю, больной виноват сам: я категорически запретил ему курить, полгода он держался, а недавно не выдержал и вновь закурил. Процесс регенерации приостановился. Но вскоре, я уверен, на его ногах не останется и следа обморожения. А ведь товарищ Романа, попавший вместе с ним в беду, напомню, лишился ступней обеих ног.

— Борис Васильевич, много вопросов о вашем фирменном квасе, который помогает организму поддерживать необходимый уровень кислотности. Отлив созревший квас, сколько раз можно доливать водой оставшуюся закваску? Сколько дней набирает он новые градусы? Как часто следует делать новую закваску? Не совсем понятно, как обновлять уже готовый квас по мере его потребления. Следует ли процеживать квас сквозь марлю?

— Когда вы отлили из трехлитровой банки один литр кваса, долейте литр воды и добавьте одну треть стакана сахара. Ничего процеживать не нужно.

— И получится точно такой же квас, не слабее того, что выпили?

— Точно такой же, не слабее, и будет оставаться таким в течение месяца. Можно десятки раз доливать и досыпать сахар. Когда квас ослабевает, вы определите по вкусу и заквасите заново.

— А где следует держать банку с квасом в период скисания: в темном, холодном или теплом месте?

— Это неважно, в любом месте, нужно только дождаться скисания в течение двух-трех недель: срок приготовления зависит от температуры окружающего воздуха.

— Готовый квас лучше держать в холодном или теплом месте?

— Безразлично, где вам больше нравится. При комнатной температуре все-таки лучше: квас будет острее. А главное — ядренее.

Григорий МАЛАЙ.

ТАК ВОТ ТЫ КАКАЯ –

Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА – одна из самых читаемых и уважаемых авторов «ЗОЖ». Естественно, она не могла не выступить в юбилейном номере. Ее сегодняшняя тема – аллергия – особенно актуальна в межсезонье – поздней осенью.

Термином «аллергия» характеризуют ненормальную реакцию иммунной системы организма на обычно безопасные вещества. Аллергия может принимать различные формы и колебаться от слегка беспокоящих, доставляющих неудобства, до угрожающих жизни состояний. Аллергия проявляется высыпаниями на коже лица, груди, рук. Они сопровождаются зудом, жжением и имеют вид дерматита, крапивницы, отека, аллергического ринита (насморка), болями в суставах, расстройством желудка, приступом кашля, чихания, удушья.

Прежде всего надо попытаться установить причину аллергии. Вероятнее всего, это реакция на определенные вещества, содержащиеся в пище, лекарствах и косметике. Аллергенами могут быть стиральные порошки и другие химические средства. Век химии и синтетики стал веком аллергии. Домашние животные, аквариумные рыбы, их корм, пух, книжная пыль также могут быть причинами аллергии. Наиболее частые обострения аллергических реакций наблюдаются не только весной, но и зимой (аллергия на холод). Это объясняется авитаминозом, который снижает сопротивляемость организма. Ничего удивительного в этом нет, ведь аллергия – это общий процесс, распространяющийся на весь организм. Поэтому для людей с предрасположенностью к аллергии очень важно поддерживать чистоту, исключить контакт с аллергенами, бороться с пылью.

Народная медицина советует страдающим почти всеми видами аллергии до полного выздоровления пить несколько лет подряд вместо чая и кофе только свежий настой череды. *Заваривать без дозировки и пить как чай спустя 30 минут после еды. При этом цвет настоя должен быть золотистым; если он мутный или зеленый, значит, череда непригодна к использованию, настой не подлежит хранению, пить его надо только свежим.*

Хорошо вам помогут обыкновенные ивовые ветки. *Для этого утром вскипятите 5 литров воды, добавьте туда 300-400 г ивовых веток и оставьте до вечера настаиваться. Вечером подогреть до нужной температуры и купать в этом отваре детей. После 3 процедур наступает заметное улучшение. Курс лечения — 10 дней.*

В последнее время многие люди страдают аллергией на пыль, в том числе и книжную. Я рекомендую апробированный на своих пациентах очень эффективный сбор трав:

золототысячник – 5 ст. ложек;

зверобой – 4 ст.ложки;

одуванчик (корень) – 3 ст. ложки;

кукурузные рыльца – 1 ст. ложка;

хвощ полевой – 2 ст. ложки;

шиповник (плоды) – 2 ст. ложки;

лопух (корень) – 3 ст. ложки.

Шиповник, корни одуванчика и корень лопуха провернуть через мясорубку. Весь сбор хорошо перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 500 мл холодной воды и дать постоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения, укутать на 4 часа и процедить. Принимать 1 стакан в день за 20-30 минут до еды в 3 приема. Настой хранить в холодильнике. Курс лечения — до 6 месяцев. В период лечения данным сбором спиртного не принимать. Этот сбор рекомендую и для детей.

Предлагаю «кровоочистительный» кофе при аллергических кожных заболеваниях:

лопух (корень) – 1 часть;

одуванчик (корень) – 1 часть.

Корни поджарить в духовке и истолочь в ступке или смолоть в кофемолке. 2 ст.ложки порошка из корней лопуха и одуванчика залить 3 мл стаканами воды. Дать настояться ночь, утром кипятить 10 минут, настаивать 10 минут. Пить обязательно с молоком и сахаром по 100 мл перед едой и на ночь.

При аллергии очень важно повышать иммунитет. В вестнике я давала рецепт очищения организма, повышения иммунной системы, а также лечения аллергии и других заболеваний («ЗОЖ» №23, декабрь 2000г., №9, май 2001 г., №11 (215), 2002 г.). Хочу привести один пример из многочисленной почты, где зожевцы благодарят за эффективную помощь данного метода очищения. Это письмо из г.Казани (ул.Гаврилова, 16а-95) от Атнюковой Л.Н.: «Уважаемая Наталья Владимировна, прочитала в вестнике «ЗОЖ» №23 (179) от 12.2002 г. на стр.10 Вашу статью по очищению организма и сразу начала очищение по Вашему методу. До этого я 12 лет страдала аллергией, которая мучила меня круглогодично. Спустя неделю после лечения я забыла об аллергии полностью. Сейчас постоянно слежу за Вашими статьями и придерживаюсь рекомендаций по многим заболеваниям, которые Вы излагаете в вестнике. Большое Вам спасибо!».

Не буду снова описывать данный метод очищения организма, так как этот материал печатался во многих номерах, которые я указала в данной статье. Дорогие зожевцы, не ленитесь, ведите здоровый образ жизни, повторяйте очищение организма хотя бы 1 раз в год, и вы всегда будете в прекрасной форме.

А теперь продолжим нашу беседу. Я получила много писем, где читатели просят рассказать и дать необходимые рекомендации по лечению аллергического ринита (насморка).

Аллергический насморк нередко начинается с острого приступа, для которого характерны зуд, покалывание в носу, затрудненное носовое дыхание, обильное водянистое отделяемое из полости носа, беспрерывное чиханье. Больные жалуются на головные боли, раздражительность, нередко бывает зуд век, слезотечение. Лечение проводится в 2 этапа:

1-й этап включает подготовку к лечению 1-1,5 мес.:

— диету, ограничивающую продукты-аллергены, в частности, яичный белок, морскую рыбу, почки, свинину, томаты, клубнику, какао, шоколад и др.;

— лечебное голодание в течение 24 — 36 часов 1 раз в неделю;

— промывание кишечника отваром трав (корень и листья одуванчика — 10 г, зверобоя – 5 г, трава цикория – 5 г), *из расчета 1 столовая ложка сбора на 200 мл воды, настоять 1 час, процедить и использовать для промывания. На 2 литра кипяченой воды + 250 мл настоя (1 раз в неделю);*

— «слепое» зондирование желчного пузыря 1-2 раза в неделю, которое выполняется следующим образом: *1 бутылку минеральной воды слегка подогреть и пить маленькими глотками, после чего надо лечь на правый бок и приложить теплую грелку на 30 минут;*

— ежедневный прием антиаллергического чая:

трава череды – 5 г

цветки ромашки – 10 г

корень солодки – 8 г

корень и корневище девясила – 6 г

лист шалфея – 3 г

лист мелиссы – 3 г

трава хвоща полевого – 10 г

АЛЛЕРГИЯ!

все травы перемешать, 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 10 часов, процедить, принимать по 100 мл 4-5 раз в сутки в теплом виде, сбор принимать 1 месяц.

2-й этап лечения – проведение неспецифической гипосенсибилизации (уменьшение чувствительности к аллергенам) 1-1,5 месяца — включает:

— прием адаптогенов (настойки женьшеня или лимонника китайского, или левзеи) по 10-15 капель утром натощак;

— прием таблеток глицерама (препарат приготовлен из корней и корневищ солодки голой) по 0,2г 3—4 раза в сутки;

— введение гистаглобулина от 0,1 до 1 мл подкожно через день;

— промывание полости носа раствором прополиса (на 200 мл теплой кипяченой воды — 2 г натрия гидрокарбоната, 18 капель 10%-го спиртового раствора прополиса) ежедневно – 1-2 раза в сутки;

— ***вместо чая прием свежеприготовленного настоя травы череды трехраздельной:*** *1 ч. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и принимать всю порцию 3 раза в сутки;*

— капли в нос: 3-процентный раствор борной кислоты 10 мл, 0,1-процентный раствор адреналина гидрохлорида 10 капель и 3-процентный раствор азотнокислого серебра по 6-8 капель 2 раза в сутки;

— отвар травы пустырника: 1 ст.ложка на 200 мл воды – принимать по 100 мл в 18-19 и 21-22 часа;

— для ингаляций (для носа, не забудьте вдох делать через рот, выдох — через нос, курс 10-12 процедур).

Для ингаляций можно использовать настои сбора следующего состава:

цветки ромашки – 5 г

цветки багульника болотного – 4 г

трава тысячелистника – 15 г

цветки календулы – 10 г

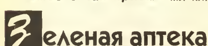
200 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить, по 100 мл на 1 ингаляцию.

Принимайте больше витамина «С». У многих аллергиков большие дозы витамина «С», вплоть до 6-7 граммов орально, с интервалом 3-4 часа, снимают симптомы аллергии. Для установления индивидуальной дозировки, способной прервать возникновение аллергии, начальная доза должна составлять три грамма, а затем увеличивать дозу по 1 грамму до исчезновения симптомов.

Невозможно отрицать влияние стрессов на состояние здоровья аллергических больных. Любой период стрессов может ослабить иммунную систему, после чего вы будете более остро реагировать на пищевые и иные аллергены. Но если вы научитесь лучше контролировать себя в стрессовой ситуации, встреча с аллергеном пройдет менее болезненно. Иными словами, управление стрессами поможет вам улучшить свою жизнь.

Результативным методом, используемым мной для снятия стрессов, является релаксация. Существуют различные ее варианты. Например, я советую людям призвать на помощь свое воображение, представляя себя в безопасной обстановке всякий раз при столкновении с потенциально опасной пищей или химическим веществом. При данном подходе используется способность сознания влиять на тело: мозг посылает остальному организму сообщение, укрепляющее общее физическое состояние.

Если аллергия вызывает у вас чувство эмоциональной подавленности, поднимите настроение с помощью физических упражнений: даже столь умеренная нагрузка, как пешая прогулка в пределах своего квартала, обеспечит ощутимое улучшение психологического настроя. К каким бы психологическим приемам вы ни прибегали: к воображению, медитации, физическим упражнениям, ведению дневника, все они помогут вам получить удовольствие от жизни, несмотря на аллергию. Когда человек начинает смотреть на окружающий мир как на угрозу здоровью, он теряет чувство юмора. А сохранение чувства юмора очень важно. А я действительно верю в то, что смех лечит.



Зеленая аптека

ЗАВАР САБЕЛЬНИКА – ВМЕСТО ЧАЯ

Хочу поделиться с читателями вестника «ЗОЖ» о том, как я избавился от шейного остеохондроза. Три года назад осенью я почувствовал дискомфорт в позвоночнике. Боли в спине — это, наверное, проблема практически каждого взрослого человека, в одинаковой степени как мужчин, так и женщин. Особенно меня стал беспокоить шейный отдел позвоночника. Сначала думал: поболит и пройдет; прошла неделя, другая, боли в шейных позвонках не проходили даже тогда, когда ложился спать. Соответственно нарушился и сон. Прекрасно понимал: болезнь только начинается, и внушил себе уверенность в том, что с этим недугом справлюсь самостоятельно. Известно множество методик по лечению остеохондроза, я обратился за помощью к лекарственной траве — сабельнику болотному, или декопу. В то время заметки о декопе стали публиковаться на страницах вестника «ЗОЖ». Повторно прочитав всю информацию о сабельнике, я отправился на болото. К удивлению, быстро нашел лекарственную траву на ближайшем приболотке. Собрал стебли и корни декопа, высушил их. Для лечения спины использовал самый популярный рецепт «ЗОЖ» по приготовлению водочной настойки.

Сухие стебли (корни) сабельника наломал на кусочки длиной около 1 см. Насыпал в бутыль на 1/3 — 1/2 и залил 1 литром качественной водки. Настоял 21 день в темном месте. Принимал по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Пролечившись таким способом неделю, заметил, что при приеме настойки не проявляется никаких побочных явлений. Решил добавить к лечению и употребление настоя из сабельника, ежедневно заваривая горсть декопа на ночь в термосе. Пил завар в теплом виде по 3-4 чашки в день вместо чая. Сахар не добавлял. Результат себя ждать не заставил. Уже через месяц такого лечения тяжесть и боли в позвоночнике окончательно прошли, а через 2 месяца случилась еще одна приятная и неожиданная новость — представьте себе, на левой руке исчезли 3 бородавки, каждая размером с головку булавки.

Родственники, да и я сам, удивленно смотрели на руку, кисть руки была чистой, от бородавок и следа не осталось.

Так на собственном примере я убедился в чудодейственной силе декопа. Сабельник не только непревзойденный мастер по лечению артритов, ревматизма, остеохондроза, но и лекарь, исцеляющий нас от многих болезней, о наличии которых в организме мы порой и не подозреваем.

Теперь ежегодно всей семьей занимаемся заготовкой сабельника, зимой пьем его настой с целью профилактики различных заболеваний.

До свидания. Приезжайте в гости. Вместе поедем на болото за чудо-травой сабельником!

Адрес: Скворцову Сергею Александровичу, 162251, Вологодская обл., г. Харовск-1, ул. Красное знамя, д. 19, кв. 35.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

На страницах вестника мы уже не однажды рассказывали об удивительных – в плане целительства – свойствах обыкновенной... перекиси водорода – H_2O_2. Казалось бы, все просто, и тем не менее вопросов у читателей возникла уйма. Сегодня на них отвечает «виновник» возникшего интереса, а точнее – ажиотажа, профессор, доктор медицинских наук Иван Павлович НЕУМЫВАКИН.

— Не могу даже сообразить, с чего начать. Писем море, вопросов тьма. Давайте начнем с самых общих. Ну, прежде всего, читатели не поняли, как долго необходимо принимать перекись. С одной капли дошли до десяти...

Иван Павлович: Три раза в день за час до еды или спустя час-полтора после. Не забудьте об этом.

— Естественно, не забыл... Так вот, читатели спрашивают: как долго пить перекись? Я начал с одной капли, довел за десять дней до десяти. Сделал 2-3 дня перерыв, провел второй курс: ежедневно по 10 капель три раза в день в течение 10 дней... А что дальше? Как долго принимать перекись? Три месяца, год, два?..

— Если я скажу: «Всю оставшуюся жизнь» — вас это напугает?

— Да нет, но зачем?

— Ну, во-первых, у подавляющего большинства людей в силу образа жизни, питания и экологии существует настоятельная потребность в «хорошем» — атомарном – кислороде. Во-вторых, в рекомендованных дозах H_2O_2 практически безвреден.

— Мы опубликовали письмо женщины, которая, принимая перекись (как – она не сообщила. – Прим. авт.), за 3 дня избавилась от ужасного запаха изо рта. Оказалось, проблема волнует многих. Что делать?

— Прежде всего повинными в запахе могут быть гнилые зубы. Их надо лечить. Во всех остальных случаях советы следующие. Проведите генеральную очистку организма. Особое внимание обратите на кишечник и печень. Приучите себя тщательно пережевывать пищу. Принимайте H_2O_2 по схеме. Плюс к тому полощите перекисью (1-2 чайные ложки) рот, затем чуть (20-30 сек.) подержите ее во рту и выплюньте.

— Читатели спрашивают, принимали ли вы сами перекись?

— Принимаю с давних пор и продолжаю принимать. Правда, иногда забываю, иногда попадаю в условия, когда перекиси нет под руками. Но пропуски не страшны.

— Иван Павлович, очень много писем с вопросами по конкретным болезням.

— Вот тут вы меня увольте. Я дал общую схему употребления перекиси для всех. Повторяю, перекись не имеет противопоказаний. Но, чтобы предложить какие-то конкретные рекомендации, я должен видеть человека, работать с ним персонально.

— Вы настаиваете на безвредности перекиси, но читатели указывают на наличие в ней свинца, который весьма опасен. Можно ли H_2O_2 от него очистить?

— Автор нашумевшей в России книги «Целительные свойства перекиси водорода» Уильям Дуглас в своем медицинском центре для внутривенного вливания использует очищенную от свинца H_2O_2. Но установка для очистки сложная и дорогая. Что же касается перорального приема, то в том количестве перекиси, о котором идет речь, — максимум 30 капель в день — свинца значительно меньше, нежели в употребляемой в течение дня водопроводной воде и продуктах питания.

— Кстати, о внутривенном вливании... Очень много вопросов.

— Это весьма эффективный метод. Однако процедура вливания, несомненно, должна проводиться под контролем врача. Самодеятельность здесь может быть чревата тяжелыми последствиями. Что касается представителей официальной медицины, то мне известно, что некоторые из них взяли метод внутривенного вливания H_2O_2 на вооружение, и я совершенно уверен в том, что в будущем этот метод получит признание.

— Что же, все прекрасно, Иван Павлович, однако во многих письмах читатели сетуют на то, что принимали перекись водорода по вашей рекомендации, а толку, простите, никакого.

— А я, между прочим, никогда не утверждал, что H_2O_2 — панацея. Это вопервых. А во-вторых, я настойчиво указывал на то, что перед употреблением перекиси, если, конечно, вы хотите достичь ощутимого результата, необходимо провести хотя бы очищение толстого кишечника, а лучше — еще и печени. Просто-напросто люди не читают внимательно материалы.

— Есть ли какие-то состояния, которые мешали бы человеку принимать перекись? Скажем, пониженная или повышенная кислотность.

— Никакие состояния, по крайней мере, насколько я знаю, в том числе и кислотность, не являются ограничениями для приема H_2O_2.

— Наверное, последний вопрос: возможно ли применять перекись для лечения детей?

— На мой взгляд, не только можно, но и нужно. Однако дозу при этом следует уменьшить наполовину.

— Кажется, все?

— Нет, нет, я хотел бы сделать очень важное дополнение. Дело в том, что из обращающихся в наш центр пациентов более 70% страдают расстройствами желудочно-кишечного тракта, в частности, запорами. К этой беде люди притерпелись и не обращают на нее внимания. И напрасно. Развитие цивилизации достало нас даже в туалете, который сегодня помогает превращать здорового человека в больного.

Ведь как сегодня у горожан происходит процесс опорожнения: вы сидите на стульчаке, туловище по отношению к бедрам под прямым углом, живот — у многих пожилых отвислый — между ног. На выдохе, за счет натуживания — сокращения мышц живота и диафрагмы — каловые массы направляются наружу. Роль диафрагмы при этом ог-

ромна. Это мышца, отделяющая грудь от живота, своего рода поршень насоса: когда повышается внутрибрюшное давление, понижается внутригрудное, что обеспечивает массаж всех внутренних органов и перекачку жидкости (кровь, лимфа и т.п.) снизу вверх.

Большинство, особенно женщины, как правило, дышат грудью, и брюшное давление выключается, что способствует застойным явлениям в организме. Они — одна из главных причин различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, выделительной системы, половой сферы, кровообращения. Так вот, из-за слабости мышц живота и диафрагмы при дефекации приходится значительно увеличивать внутрибрюшное давление, что создает излишнее напряжение в области сердца, мозга (резкий отлив крови от головы, когда кажется, что глаза вылезают из орбит). Именно на этом фоне, особенно у пожилых, частенько случаются инфаркты и инсульты.

Какой же выход?

1. Хорошо пережевывать пищу и не запивать ее во время и после еды (первое блюдо — это еда). До 60% съедаемой пищи должны составлять овощи, фрукты, отруби. Придерживаться раздельного питания и не реже 1-2 раз в год производить очистку толстого кишечника.

2. Научиться дышать животом.

3. Укреплять мышечную стенку живота и мышцы спины различными физическими упражнениями, в том числе «ходьбой на ягодицах».

4. Сделать скамеечку высотой 15-20 см. Сели на стульчак, ноги поставили на скамеечку, бедра непроизвольно подтягиваются к животу. Вот вам и так называемая «поза орла» — естественная для опорожнения. Когда на выдохе вы начнете тужиться, живот упирается в бедра, и брюшное давление получает направление не вперед, а вниз. Таким образом, чтобы выдавить кал, потребуется гораздо меньшая разность давлений между животом и грудью. После опорожнения кишечника, не меняя положения, повторите натуживания 30-50 раз. Это позволяет не только потренировать механизм по удалению отходов, но и, массируя таким образом все органы грудной, брюшной и тазовой области, нормализовывать их работу и быть здоровыми.



Личный опыт

H_2O_2 ПРОТИВ ИНСУЛЬТА

Слежу за «ЗОЖ» еще со страниц «Советского спорта». К юбилею газеты обязана поделиться своим опытом оздоровления: надо иметь совесть и не быть пассивным потребителем вашего издания.

Не ошибусь, если скажу, что каждый из нас больше всего боится инсульта. Вот и я тоже его опасаюсь. Инфаркта не боюсь — от него у нас в роду еще никто не умирал. И сердце мое, практически, о себе никогда не напоминало. Кстати, инфаркт я считала самой легкой и желаемой смертью, особенно, если она приходит ночью: уснул и не проснулся. Зато инсульта, когда при здоровом сердце больной годами прикован к постели, изматывая себя и близких, я опасаюсь пуще огня. Примечательно, что и Алла Пугачева в одном из своих телевизионных интервью также отметила, что более всего боится инсульта и его последствий. А мне еще надо учесть и то, что я по гороскопу — Весы, живу рассудком и головой, но от головы и страдаю — склерозом сосудов головного мозга, а значит, мне грозит инсульт. Правда, меня пока от этих напастей Бог миловал, посылая мне другие испытания.

Лет 20-25 тому назад у меня периодически стали появляться отеки левой щеки, а при надавливании на щеку я чувствовала острую боль и одновременно с этим воспалялось левое ухо, веки левого глаза.

Обратилась к врачам. Оториноларинголог «прописал» мне вибромассаж больного уха, а по поводу зрения и снятия покраснения век мне был рекомендован обычный массаж век стеклянной палочкой. Когда я через две недели убедилась в совершенной бесполезности этих процедур, то просто от них отказалась. Я лишь попусту потратила свое время и чуть не упустила сроки, когда еще можно себе помочь. Вот тогда я и поставила себе диагноз: предынсульт. А что уже дальше? Как себя спасти? Заметьте, это были семидесятые-восьмидесятые годы, все под запретом — йога, дыхание по Бутейко, Борис Болотов в тюрьме за свою книгу «Бессмертие — это реально». Диссидентов вылавливали и сажали в тюрьмы, а статьи в «Здоровье» были однообразны, бессодержательно пусты и стереотипно пошлы. Среди этого мог задохнуться маломальски живой ум, а я еще в одиночку решилась сразиться с такой болезнью!

Но помогла мне моя профессия. Я инженер-геолог и большую часть своей жизни проводила в полевых условиях. Жили мы в палатках, где не было телевизора, но зато был старенький радиоприемник «Рекорд», по которому мы с коллегами ловили «Голос Свободы». Его тогда нещадно глушили, но мы умудрялись среди адского шума разбирать слова. На этой волне в 5.00 утра всегда передавали (и сейчас передают) все новинки о здоровье американской нации. В одной из этих передач я услышала следующее (записала почти дословно): Инсульт не грозит тем, кто ведет регулярный уход за зубами с помощью перекиси водорода и питьевой соды. Американские ученые, которые в течение 10 лет наблюдали за двадцатью тысячами пациентов, пришли к выводу, что это существенно снижает риск кровоизлияния в мозг.

Рецепт такой: в 0,5 чайной ложки питьевой соды капнуть 5-6 капель 3%-ной перекиси водорода (H_2O_2), размешать и нанести ее на марлевый или ватный тампон. Затем этим тампоном чистить зубы и слегка массировать десны в течение 4-5 минут. Эту процедуру надо делать утром после сна. Если есть необходимость, то можно и вечером - перед сном.

С тех пор и до сегодняшнего дня я провожу эту процедуру ежедневно, ведь H_2O_2 — дешевое, простое, доступное средство, которое применяется для промывания и дезинфекции открытых ран, оно оказывает существенную помощь в лечении множества весьма серьезных болезней и позволяет успешно противостоять целой армии вредоносных бактерий и вирусов.

И каков результат за 20 лет службы H_2O_2? Начну с того, что зубы у меня в 63 года — все свои; зрение — 100%, читаю самый мелкий шрифт «ЗОЖ» без очков; речь четкая, память не нарушена; вкус, обоняние, аппетит — высшей пробы. О больном ухе не осталось даже воспоминаний.

Я безмерно благодарна случайно подслушанной информации.

Впрочем, сейчас и наши ученые утверждают, что если бы белые кровяные тельца нашей крови не производили H_2O_2 (которую они получают из кислорода и воды), то Земля принадлежала бы исключительно только бактериям, вирусам, грибкам, паразитам и прочей нечисти.

Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002, Украина, г. Черкассы, бульвар Шевченко, д. 200, кв. 135.

НА СЕРДЕЧНОМ СПИДОМЕТРЕ 60 ТЫСЯЧ 830 КИЛОМЕТРОВ

Клуб любителей бега «Портовик» Владивостокского морского торгового порта от души поздравляет наш любимый вестник «ЗОЖ» с первым, но не последним юбилеем газеты. Наш клуб оздоровительного бега в основном состоит из бывших докеров, рабочих и служащих, которые славились своим трудом, дружат с физкультурой и спортом и сейчас. Большинство из нас продолжает работать, несмотря на возраст. Члены клуба постоянно участвуют во всех пробегах, занимаются пропагандой здорового образа жизни. Это 70-летний Василий Терентьев, 68-летний Александр Колесников, 65-летний Алексей Дегтярев, 60-летний Николай Андреев, 53-летний Михаил Старов.

Хочу рассказать о себе.

В конце семидесятых годов, когда я, после 32-летней службы в вооруженных силах был уже на пенсии, у меня начались постоянные головные боли, шалило сердце, давали знать о себе почки, стал хуже слышать.

Отправился на лечение в Кисловодск, в военный санаторий. Здесь мне повезло: лечащий врач, сам увлеченный бегом, посоветовал мне закаляться оздоровительной ходьбой. Что я и сделал. Когда вернулся домой, твердо решил продолжать это замечательное лечение. Выбрал место на берегу Амурского залива, разметил дорожки и начал заниматься по утрам до работы. Стал читать страничку «ЗОЖ» в газете «Советский спорт», специальную литературу. Регулярные занятия потребовали от меня упорядочения распорядка дня: ложился спать точно в 22 часа, вставать в 5 час. 45 мин. утра. Бросил курить, ограничил себя в употреблении алкоголя. В то далекое время по совету «ЗОЖ» завел себе дневник физических нагрузок и самочувствия, который веду до сегодняшнего дня. В нем есть такие графы:

— дата и время;

— форма одежды;

— затрачено время: на бег (ходьбу), физические упражнения, плавание, другое;

— результаты: бег, ходьба (в километрах) — в числителе за день, в знаменателе — итого;

— пульс: до начала бега и после, через 5 мин.;

— количество очков по К.Куперу;

— личные замечания, особенности самочувствия за день.

В дневнике подвожу итоги пробега за месяц, за год. Записи делаю утром. Заполнение граф требует мало времени, но дает пищу для размышлений.

Дневник веду с 1 апреля 1979 года. За 23 года и 6 месяцев я пробежал 60.830 км. За этими километрами бега очень интересная и насыщенная жизнь и, конечно, много пота. В жизни бегуна-любителя каждый пробег важный. Участие же в московских международных марафонах мира — особенно, выходил на старт этих соревнований с 1982 по 1987 годы. Разве можно забыть встречи с такими корифеями здорового образа жизни, как академики Н. Амосов, А. Микулин. Не забуду никогда подбадривающие возгласы московских болельщиков: «Владивосток, вперед, мы за тебя» или протянутую руку с холодной водой.

В жизни каждого человека бывают знаменательные события, от которых зависит его дальнейшая судьба. Так случилось и у меня. Однажды прочитав в «ЗОЖ» об оздоровительном беге, стал регулярно принимать это «лекарство». Вот так, оздоровив себя, более 28 лет работаю на производстве, хотя и пенсионер. Сейчас — начальник штаба гражданской обороны краевой станции переливания крови и по совместительству заведующий складом. По субботам и воскресеньям вместо бега работаю на своем дачном участке и помогаю соседу обрабатывать участок.

Адрес: Пагаеву Александру Михайловичу, 690003, г. Владивосток, ул. Станюковича, д. 12, кв. 52.

СПАСИБО ПАСЕЧНИКУ ЗА НАУКУ

Мне 84 года. Некогда, давным-давно, укусы пчел избавили меня от радикулита, а также и других болячек на все 45 лет.

С 1940 года мы с мужем-военным исколесили все Приморье. Наконец осели в Пограничном районе. Там мне предложили работу на мини-молокозаводе. Молочными продуктами – маслом, сметаной, творогом, кефиром, мороженым – мы снабжали военный госпиталь, воинские части, уходящие на фронт под Москву. Я работала одна в трех лицах – директором, мастером, лаборантом. Нагрузка страшная.

В цехах всегда было сыро, мокро. Весь труд — ручной. Ходила в резиновых сапогах. Приходила на работу рано, уходила поздно. В результате «заработала» болячку, именуемую радикулитом. Чем я только не лечилась: ржаное тесто, йодная клетка, всевозможные растирки, которые были в то время, лежала в районной больнице, потом в военном госпитале, применяла всевозможные процедуры с прогреванием. Ночью переворачивал меня муж, одевал, обувал. В спину словно был вбит кол... Через дорогу от нашего дома жил старик-пасечник. Заметив мои муки, он сказал:

— А знаете, Софья Ивановна, походите вы в мою поликлинику.

— Ну, Мифодий Андреевич, вы еще подшучиваете над моей кривой походкой?

О том, что он выписывал литературу по пчеловодству, я знала. Он говорит:

— Я вылечил своего сына — студента Хабаровского железнодорожного института, который сильно простыл на уборке в совхозе. Как-то вычитал, что ученые давно предлагают лечиться укусами пчел, вот и попробовал на своем сыне. Давайте с завтрашнего дня начинать лечение.

Была уже поздняя осень. В 1-й день я приняла 4 пчелы, во 2-й день – 6, на 3-й – 8, на 4-й – 10 и на 5-й – 12. После укусов шла домой, муж и дети вытаскивали жалочки. Еще 10 дней я принимала по 12 пчел. Но больше чем по 12 пчел принимать не рискнула. Всего я приняла 160 укусов.

Начались холода, пчел надо было ставить во мшаник на зимовку, лечение пришлось прекратить. Прошла неделя – я выровнялась, почувствовала себя хорошо, боли прекратились, добавилась сила, я больше не знала усталости. И все остальные болячки тоже исчезли.

Адрес: Рубан Софии Ивановне, 692512, Приморский край, г.Уссурийск, ул.Горького, д.79, кв.10.

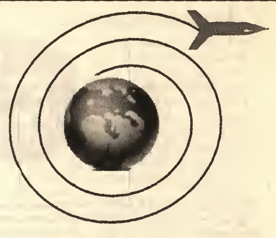




Сердечно поздравляем сотрудников газеты и всех зожевцев с 10-летием любимой газеты.

Желаем здоровья, оптимизма, хорошего настроения.

С искренним уважением,
Гагарина Валентина Ивановна



Николаев Андриан Григорьевич,
летчик-космонавт СССР,
дважды Герой Советского Союза

Старт
18.11.92

ОЧЕНЬ НУЖНАЯ ГАЗЕТА

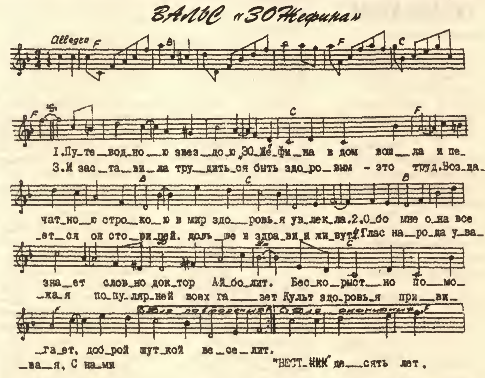
Я, наверное, один из немногих, кто обладает всеми номерами газеты «Здоровый образ жизни», и горжусь этим. Считаю для себя не обязанностью, а человеческим долгом делать все, чтобы как можно больше людей нашей нищей и больной, некогда великой Родины подружились с газетой «ЗОЖ». Стартовав 18 ноября 1992 года, эта мудрая, добрая и очень нужная газета уже 10 лет неустанно трудится на народной орбите.

Полковник Валентин ЩЕЛКАЕВ.

Звездный городок.



В канун юбилея концертмейстер Геннадий Иванович Жутеев принес в редакцию магнитофонную пленку с записью вальса «ЗОЖЕФИНА», музыку которого он написал на слова своей жены Светланы Григорьевны. Мы прослушали лирический вальс в исполнении Бориса Нечаева — ведущего солиста ансамбля песни и пляски имени А.В.Александрова. А миллионам читателей «ЗОЖ» предлагаем нотную запись и текст. Может быть, этот вальс станет своеобразным гимном зожевцев!



Путеводною звездою
«ЗОЖефина» в дом вошла
И печатною строкою
В мир здоровья увлекла.
Обо всем она все знает,
Словно доктор Айболит,
Бескорыстно помогает,
Доброй шуткой веселит.
И заставила трудиться:
Быть здоровым – это труд!
Воздается он сторицей:
Больше в здравии живут!
Глас народа уважая,
Популярней всех газет.
Культ здоровья прививая,
С нами «Вестник» десять лет!

ПОЗДРАВЛЯЮ !

„ЗОЖ" - народная газета,
Луч здоровья, жизни, света.
„ЗОЖу" рад и млад и стар;
Нынче вестник - юбиляр!
Десять лет - не так уж много,
Но верна его дорога,
Что к здоровью нас ведёт
Десять лет - из года в год!
Подпишись и ты на „ЗОЖ",
С ним нигде не пропадёшь!



Почта доставила в «ЗОЖ» совершенно изумительное письмо из города Бабаево на Вологодщине. Наша читательница Евгения Кузнецова на красивом телеграфном бланке написала стихи — поздравление с юбилеем. Но как написала! Она придумала оригинальный шрифт: каждую из 2500 (!) букв разными пастами вычертила отдельно. Работа невероятная по объему! Мы удивляемся: все буквы ровные-ровные, а на бумаге нет следа карандаша и ластика. Как удалось, Евгения Александровна? К сожалению, мы не можем воспроизвести поэму целиком, печатаем лишь отрывок. От души, искренне поздравляем изобретательного и трудолюбивого автора. Здоровья вам богатырского в северном нелегком краю!

А МЫ «ЗОЖ» НЕ ПОДВЕДЕМ!

Как-то встретились подружки,
Не юны, но не старушки:
Ни к чему года считать,
Пусть хоть три по двадцать пять...
Обнялись, расцеловались,
Видно, долго не видались.
Полилась рекой беседа
Про детей, внучат и деда,
Про жару и наводненье,
Да свое у каждой мненье...
У кого и что болит.
Тут одна и говорит:
Мол, газету покупаю,
Краше есть? Но я не знаю.
Всех излечит-исцелит...

«ЗОЖ» — народная газета,
Луч здоровья, жизни, света.
«ЗОЖу» рад и млад, и стар:
Нынче вестник – юбиляр!
Десять лет – не так уж много,
Но верна его дорога,
Что к здоровью нас ведет
Десять лет – из года в год!
Подпишись и ты на «ЗОЖ»,
С ним нигде не пропадешь!
«Да умнее друга нет,
Хоть ему и десять лет».
В этот славный юбилей
«ЗОЖ» прошу: дерзай смелей!
Молод «ЗОЖ», все впереди –
Курсом верным вдаль иди,
Не тонуть нам чтобы в море
Всех систем и всех теорий.
Сил у вестника в достатке,
Со здоровьем все в порядке.
Мы ж тебя не подведем:
Писем ждешь – всегда пришлем!
Все готовы соблюдать
Наш девиз: 1 + 5,
Чтобы вестнику расти
Миллионов до пяти!

Адрес: Кузнецовой Евгении Александровне, 162483, Вологодская обл., г.Бабаево, ул. Лесная, 48-3.

ПАПА СКАЗАЛ: «ХВАТИТ!»

29 ноября 2002 года мне исполняется 10 лет, то есть, как говорит мой папочка, родилась одновременно с нашей газетой «ЗОЖ», которую мои родители выписывают 10 лет. Сейчас и я стала вашим постоянным читателем.

Решила написать о себе. Родилась я слабенькой и лет до пяти побывала, наверное, во всех детских больницах города. Да и дома мама говорила, что вся ее зарплата уходила на лекарства, поливитамины, массажи. И вот папа, прочитав очередной номер «ЗОЖ», сказал: «Хватит! С утра будешь делать зарядку и принимать холодный душ».

Встав с кровати, бегала по комнате на месте не менее 5 минут, затем ходьба — 1 минута. Руки вверх — вдох, вниз — выдох — 3 раза. Первое упражнение — руки перед грудью, 2 раза с согнутыми локтями и 2 раза руки в стороны с движением назад, делать это упражнение 4-5 раз. Второе — одна рука внизу, другая наверху. Менять положение рук с движением назад — 4-5 раз. Третье — круговые движения прямых рук вперед – 4 раза. Четвертое — повороты медленно головой влево и вправо – 10 раз. Пятое – «насос» — 10 раз. Шестое — мах левой ногой — 10 раз, правой — 10 раз. Седьмое — наклоны вперед на прямых ногах, руками касаться пола — 10 раз. Восьмое — приседания — 25 раз. Девятое — успокоительная ходьба около одной минуты. Руки вверх — вдох, вниз — выдох – 3 раза. Десятое — отжимание руками от пола — 15 раз (начинала с 3 раз). Одиннадцатое — шпагат на левую ногу, на правую ногу и поперечный. Двенадцатое — мостик. Тринадцатое — прыжки 10 раз на правой ноге, 10 раз на левой ноге, 10 раз на обеих. Четырнадцатое — сделать сзади замок руками, сначала одна рука сверху, другая снизу, а затем наоборот. Потом холодный душ. Говорю вслух: «Раз, два, три, шагом марш!» и смело ступаю под струю. Делаю 3 полных оборота под душем. Затем обтираюсь махровым полотенцем. И все это занимает 15 минут.

Настроение отличное! А написала это потому, что я, тьфу, тьфу, ни разу не болела. Закончила 4-й класс на все пятерки, играю на фортепьяно, учу английский язык, занимаюсь танцами, информатикой, это письмо печатаю сама на компьютере. Теперь я уже в 5-м классе.

Летом каникулы провела в деревне у бабушки с дедушкой. Когда ехала к ним, даже в поезде делала зарядку. У бабушки обливалась ковшиком из ведра на свежем воздухе.

Буду рада, если мой опыт пригодится сверстникам. Живем мы очень дружно, правда, тесновато, комната всего 9 кв.м., и то в общежитии. Мечтаю, как вырасту, заработать деньги и купить однокомнатную квартиру.

Желаю всем читателям «ЗОЖ» не болеть и хорошо жить. Поздравляю редакцию газеты с юбилеем! Так держать!

За что тебя мы обожаем, «ЗОЖ»?
Очень классная газета,
Жизнь и здоровье нам даешь,
И
Я люблю тебя за это!!!

Адрес: Лавровой Насте, 620078, г. Екатеринбург, а/я 322.

«ЗОЖ»: Настенька, упорно учи английский, настойчиво осваивай фортепьяно, самозабвенно танцуй, еще глубже вникай в информатику. Поверь: квартира приложится сама собой как итог.

СПАСИБО, ЧТО НАПОМНИЛИ!

Как долго «ЗОЖ» добирался к нам в Нижнекамск — целых 10 лет?!!

Как будто кто-то умышленно тормозил этот бег. Моя мама и я своим знакомым говорим и советуем, чтобы выписывали «ЗОЖ», это, вроде, дешевле и надежнее.

Будем точно знать, что 2 раза в месяц придет к нам любимая наша и ваша газета – это здорово!!!

Поздравляю вас с 10-летним юбилеем!

Желаю вам самого главного — конечно же, хорошего здоровья!

Желаю вам огромного терпения в таком хорошем деле!

Желаю вам огромного процветания в вашей работе!

Желаю вам ни в коем случае не отступать, какие бы трудности ни были! И не зазнаваться, когда побеждаете!

От чистого сердца желаю вам, — а таких, как я, наверно, очень много – очень много.

Продолжать можно до бесконечности, тетрадей не хватит. В постоянной суете: домашняя, огородная работа и очень тяжелый физический труд — мы часто забываем про красоту, искусство, культуру, про элементарную гигиену человека. За эти 10 лет новостроя — с 1991 по 2001 годы – мы забыли сами и не научили наших детей элементарным вещам – здоровому образу жизни.

Пока еще не поздно, надо учить. Я считаю, что никогда не бывает поздно, нужно к этому стремиться, и обязательно все получится, все равно мы к этому придем, когда будет снова светить яркое солнце, чистое голубое небо и ярко-зеленая травка, повсюду соловьи поют. Вот это настоящая жизнь, а зимой – чистый белый снег. Надо заново научить наших детей уважать пожилых людей и помогать самым маленьким – это наше чистое будущее. Огромное вам спасибо, что вы постоянно и ненавязчиво напоминаете миллионам своих друзей о вечных человеческих ценностях, о том, что все мы – еще люди! От чистого сердца хочу с вами работать и помогать разорвать замкнутый круг, в котором мы все так неожиданно оказались. Идей очень много!

Адрес: Морозовой А., 423584, Татарстан, Нижнекамск, 14-й отдел связи, а/я 23.

А ПРОСПЕКТ У МЕНЯ — МОСКОВСКИЙ

Постоянный автор «ЗОЖ» Светлана Фомичева, материалов которой всегда с нетерпением ждут читатели, в канун юбилея прислала в редакцию короткое письмо по факсу.

Дорогие зожевцы! Радостно поздравляю вас с юбилеем. Желаю нашей газете и всем миллионам ее читателей процветания и успехов. Долгой жизни нашему любимому «ЗОЖ»!

У меня все в порядке. Работаю в гимназии, преподаю русский язык и этику.

До сих пор храню вам верность, пишу только в «ЗОЖ». Я уже думала, что вы «отправили» меня на Украину, то есть в украинский вариант газеты. А мне не хочется. Если можно, я по-прежнему буду дружить с российским «ЗОЖ», ведь в России у меня хватает друзей.

Вы спросили, почему я «давненько» не пишу. Пишу! Правда, чуть реже, так как работа моя требует времени. В планах присутствуют многие вещи, но они пока в моем личном информационном поле, их надо еще материализовать.

Хоть и на Украине живу, но проспект у меня — Московский! Я с вами. Скучаю по России.

Летом у меня была встреча с врачом-терапевтом из подмосковного города Рузы Галиной Борисовной Зенковой. Оказывается, она любит «ЗОЖ» и использует его в своей работе. Она выносит газеты в коридор, и больные, сидя в очереди на прием, читают, переписывают. Галина Борисовна рассказывает: «Прочитали частушки: «Дело было в Острогожске, бабка «ЗОЖ» взяла в киоске...» – заулыбались, газетой заинтересовались, где можно подписаться?..

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне, г. Харьков, проспект Московский, д. 46, кв. 12.

ВЫ МНЕ ВСЕ ПОМОГАЛИ НЕ РАЗ

С праздником вас, родные мои! По-моему, это самая народная газета – и потому-то любят ее все, без ограничения возраста, профессии, социального статуса, и потому-то авторами ее являемся все мы – читатели.

В прошлом году в первом и шестом номерах газеты были напечатаны мое письмо и несколько стихотворений. И благодаря этим публикациям я получила то, чего мне так не хватало последние годы, — общение. Пусть заочное, по письмам, но общение. И положительные настрой, оптимистичный подход к жизни большинства зожевцев помогли преодолеть трудности, и даже болезни отступили. И это, по-моему, самое главное, что дает нам «ЗОЖ».

Знали бы вы, как много пришло мне писем с благодарностью за стихи, помещенные в «ЗОЖ». Читать такие письма – истинная радость. И знаете, хочу сказать, исчезла (тьфу, тьфу – не сглазить) моя застарелая многолетняя экзема после ваших писем. Ведь доброе слово тоже лечит.

Пользуясь случаем, хотела бы пригласить всех зожевцев, живущих во Владивостоке, на презентацию моей книги «И стужа весной обернется», которая состоится в библиотеке имени А. Фадеева в 15 часов 16 ноября – накануне 10-летия «ЗОЖ». Ведь это и ваша книга. Все зожевцы, пусть косвенно, принимали участие в ее создании. Я бы сказала, что это будет не презентация, а просто встреча-разговор о книге и о тех, кто ее создавал, без кого она не появилась бы на свет, а значит, прежде всего о зожевцах. Прозвучат и стихи мои, и песни. Да, теперь я уже вспомнила, что когда-то писала песни и пела. Попробовала снова написать музыку на свои же стихи. Кажется, что-то получилось. Дебют – 16 ноября.

И еще вот что. Несколько книг, заказанных мне в прошлом году, вернулись с пометкой «адресат выбыл». Хотелось бы, чтобы мне сообщили свои новые адреса все, кто ждал, но не получил книгу. И да хранит вас Господь!

P.S. Если кто-нибудь хочет заказать книгу, пожалуйста. Пока еще могу выслать.

Добрые чувства я выплю в слова,
И оживут стихотворные строки.
Ярким огнем запылает листва
И преподаст мне надежды уроки.

Листья кленовые станут шептать:
«Пусть пролетело горячее лето –
Не умерла на земле красота,
Песенка наша не спета... Не спета!
Душу согреем, порадуем глаз,
Теплым дыханием сердца коснемся...
Даже когда улетим мы от вас,
Памятью вашей на землю вернемся!»

Адрес: Аксеновой Вере, 692390, Приморский край, п. Сибирцево, а/я 115.

НА «ЗОЖ» ПОДПИСКА – ЗДОРОВЬЯ СБЕРКНИЖКА

«ЗОЖ» — 10 лет! А сколько сделано конкретно-полезного! Дух захватывает! Известен ли подобный прецедент в отечественной прессе? За свою жизнь не припомню. Как неординарное культурное явление стало возможным? Ответ нахожу у философа Канта: «Всякая культура начинается с личной инициативы». «Два человеческих изобретения можно считать самыми трудными, — напоминает Кант, — искусство управлять и искусство воспитывать». Как справляется с этими изобретениями лидер «ЗОЖ», можно судить по любви к газете миллионов читателей и неуклонному росту ее тиража.

От души поздравляю и соратников лидера, желаю доброго здоровья, счастья и дружной работы! Дружно — не грузно. И беречь свое реноме — доброе имя.

Мир «ЗОЖ» — в лучших своих проявлениях – мир душевности и простоты, идущей от Нового Завета. Приобщение к нему облагораживает человека, становится прекрасной страстью, привычкой, а привычка — вторая наша натура.

В такой знаменательный день вроде бы не принято говорить о минусах в работе газеты. Могут подумать: их не замечаю, но ведь и на солнце есть пятна. Главное — феномен «ЗОЖ» есть и оказывает благотворное, жизнеутверждающее влияние на миллионы людей России. Реальностью наших дней стали слова: «На «ЗОЖ» подписка — здоровья сберкнижка».

Признателен за публикацию в 2001 году моих писем, в том числе «Про полено осиновое» («ЗОЖ» № 17). Получил великое множество откликов читателей. Спасибо! Ответил только на небольшую их часть, физических возможностей одного человека недостаточно. Прошу понять и извинить. Многие спрашивают: «Лечил ли инсульт осиной?» Нет и не пытался.

Вся наша жизнь состоит из экспериментов. Причем все мы разные. И поэтому каждому желающему испробовать «осиновое» лечение следует самим: опытным путем найти оптимальный вариант. Никто другой этого не сделает. Есть проницательные читатели. В № 5 «ЗОЖ» за 2002 год (публикация «Снова об «осиновом полене») приведена выдержка из письма ко мне Юрия Зигмундовича Стукальского из города Воронежа, применившего осиновое полено для лечения простатита и получившего положительный результат (!). Передо мной — второе письмо Юрия Зигмундовича, пришедшее уже через 10 месяцев: «Мое лечение началось с фразы в вашей публикации — «Однажды машинально приложил к больному месту осиновое полено...» Меня как током ударило: если Ю.А. Герасимов машинально приложил, то я приложу полено сознательно и... к предстательной железе: в итоге имею отменный результат. Замечу: вместо осинового полена можно пользоваться поленом от тополя. Состояние моего здоровья — отличное. Другим стало качество жизни. До 4 часов 30 минут высыпаюсь, а в 5 часов — на стадион. Нормальная жизнь с холодной водой, питанием по «ЗОЖ», разгрузочными днями, гимнастикой по вечерам, без никотина и алкоголя. Вы для меня теперь крестный отец (а я до сих пор не крещен). И я тоже горный инженер, как и вы».

К этим словам нужно добавить: «Юрий Зигмундович, вы — открыватель-изобретатель средства от простатита!»

Теперь о другом письме. Нина Алексеевна Малахайчикова из Вологодской области прислала в подарок свое стихотворение «Осинка-золотинка», тронувшее меня до глубины души. Прошу прощения у Нины Алексеевны: пересылаю ее подарок в «ЗОЖ»:

Я с осиновым поленом
Каждый раз ложусь
в кровать.
Если боли – то без лени:
Осинку надо испытать!
Если печень потревожит
Иль колено заболит,
Контакт с осиновым
поленом
Все болячки ублажит.
Не беда, если с осинкой,
Может, и заснешь порой;
В результате
тех контактов
Встанешь бодро
как герой.
Коли сердце режут боли
И страдать уж невтерпеж,
Наберись терпения, воли,
Поступай, как пишут
в «ЗОЖ».
Путь в аптеку с уймой
денег — не моя дорога.
Посылаю вам стишок,
не судите строго.

Далеко не все и не сразу признают «осиновую» идею. Мои хорошие знакомые — врачебная семья — семь лет с изрядной долей скепсиса «с порога» отвергали само упоминание об осине. Ну, думаю, пусть «дозревают». Недавно позвонил им по какому-то делу и слышу бодрый, радостный голос, рассказывающий о недугах, преодоленных с помощью... осины. Железная рука необходимости даже их приобщила к «осиновому» лечению.

И, наконец, чем я занимаюсь? Продолжаю экспериментировать. В мае получил травму колена, гематома увеличила его в объеме более чем в два раза. Попал в больницу. Перелома коленной чашечки не обнаружили, однако в приемном покое наложили на всю ногу гипс. Четыре дня просил врача-травматолога снять гипс. Сняли. Лечился осиновым поленом, причем наугад. Прикрепляя его на ночь к гематоме, а днем, прикрыв колено одеялом, вкруговую медленно водил над ним полено. На девятый день большая часть гематомы исчезла. Врач А.М. Яровенко честно сказал: «Вы вылечили себя сами осиной, наши четыре сеанса электромагнита оказать влияния не могли». Зато злополучный гипс вызвал нарушение лимфотока и серьезные потертости, даже через пять месяцев дающие о себе знать. Готовлю с соседом Владимиром Витальевичем, умельцем-сапожником (с высшим инженерным образованием), осиново-березовый опыт. Получу обнадеживающий результат, тогда напишу в «ЗОЖ».

Увлечен книгой Блеза Паскаля «Мысли» и считаю ее самым интеллектуальным чтением после Нового Завета. Продолжаю знакомиться с поэзией интересных мне авторов. В качестве справочного пособия пользуюсь подшивкой «ЗОЖ».

Всех зожевцев — с юбилеем любимой газеты!

Юрий Герасимов.
Санкт-Петербург.

МЫ – РОВЕСНИКИ

Вестник «ЗОЖ» только в небольшом пригородном Динском районе нашего края распространяется по подписке тиражом 1022 экз. Это неплохой количественный показатель. На страницах «ЗОЖ» в числе его авторов мы нередко видим фамилии жителей Кубани. И это интересно, потому что «ЗОЖ» делается главным образом руками его подписчиков. А сила издания — в тесной связи с читателями.

Есть еще одна причина для письма в редакцию «ЗОЖ». В нашем райцентре — станице Динской – вот уже ДЕСЯТЬ лет работает литературное объединение «ЛИРА». Аккуратно посещают это объединение около 20 человек, но это особенные люди. Некоторые из нашего литобъединения сами пробуют говорить на языке богов — пишут стихи, частушки, декламируют. Таким образом, мы

с вами — ровесники.

Мы, из «Лиры», сердечно поздравляем журналистов и многочисленных авторов «ЗОЖ». Так держать, дорогие коллеги!

От имени «Лиры»:

Иван Скоркин, руководитель литобъединения,

Иван Свистунов, староста «Лиры».

Адрес: Свистунову Ивану Егоровичу, 353210, Краснодарский край, ст. Новотитаровская, ул. Ленина, д.182, кв. 24.

ЛЮБИТЕ И БУДЬТЕ ЛЮБИМЫМИ

В год юбилея от всей души желаю зожевцам здоровья в квадрате, успехов в работе, хороших и добрых встреч с письмами. Любите нас и сами будьте любимы.

В этот славный юбилей
Водки с маслом всем налей.
До застолья, натощак,
По Шевченко, как-никак.
Это будет все ж полезней,
Чтобы жить нам без болезней.
На закуску «Мудрость-суп» —
Будешь крепким, словно дуб.
Ну, а тост мой таков:
«С «ЗОЖ» останешься здоров,
Позабыв про докторов!"

Адрес: Исмогиловой Флоре Галимовне, 420087, г.Казань, ул. Зорге, д.18, кв.22.

НО И СВОИХ УСИЛИЙ НЕ УМЕНЬШАЮ

Есть у Александра Твардовского замечательная фраза: «Ну, какой же вы, ребята, — удивительный народ!» Это определение «удивительный» можно отнести ко многим читателям «ЗОЖ», которые своей борьбой с жизненными невзгодами доказали: «Человек — выше своей судьбы!» Один из таких людей — Сергей Анатольевич Родин, бывший военный летчик самолета СУ-25 «Грач». Он — постоянный автор нашей газеты: его предыдущие два письма были опубликованы в № 4 (160) за 2000 год — «Встань и иди!» и в № 15 (219) за 2002 год — «Все зависит от вас».

Редакция «ЗОЖ» постоянно следит за судьбами своих читателей. В канун юбилея мы связались с Сергеем Анатольевичем и попросили рассказать о том, что в его жизни произошло за последнее время.

В газете много полезных и нужных советов, как бороться с той или иной болезнью, но есть и такие советы, с которыми я абсолютно не согласен. Вообще здоровье человека в основном зависит от него самого, от его энергии и уверенности в том, что он эту болезнь поборет. Думаете, я сказку сказываю? Ан нет.

В предыдущих письмах я приводил примеры из своей жизни, но не для того, чтобы восхвалить себя. Просто хотелось доказать: все в основном зависит от человека.

Девять лет назад меня сбила машина. 1,5 года я был без сознания, в «коме». Мог стать дебилом с отклонениями в умственном развитии, так как у меня была черепно-мозговая травма. В 1994 году меня — военного летчика I класса — уволили из армии, признав инвалидом I группы.

А кто сейчас сможет сказать, что я инвалид, увидев, как в атлетическом зале я работаю с 60-килограммовой штангой?

Летом я бегаю по 10-15 км, занимаюсь боксом (правда, пока с грушей); плаваю в бассейне около 2 километров. Прошлой зимой встал на лыжи. Первый раз с трудом, часто падая, прошел 500-800 метров, потом еще 500-800. А через неделю я более уверенно прошел 5 км по «Лосиному острову» (это заповедник около Москвы).

То есть я могу утверждать, что стал почти здоровым человеком. Конечно, огромную роль в моем восстановлении сыграли медики, мои родители и Господь Бог. Без Бога я давно бы уже лежал в земле. Но и свои усилия не уменьшаю.



Поэтому призываю всех, кто болеет, побольше двигаться, заниматься физкультурой и спортом. Спорт – это, может быть, самое главное. Он дает уверенность в себе. Надеюсь, что грязелечение сделает мышцы пластичными и мне удастся вернуться к восточным единоборствам.

А то, что у меня после перелома тазобедренных костей коксартроз, — то я и его «положу на лопатки».

Уверенности в себе — вот чего не хватает многим из нас. Нужно что-то вроде аутотренинга. Правда, я поступаю гораздо проще, решаю: это должно быть так, только так, значит, так и будет. Возьмитесь за свою волю, люди. Воля — это одно из лучших достоинств человека. Благодаря воле во время Великой Отечественной войны были разбиты фашисты.

Вот такой вам мой совет — совет человека, который многое прошел и остался жив и продолжает восстанавливаться.

P.S. Себе и спорту я сейчас доверяю больше, чем медицине. Каждый выбирает свой путь самостоятельно. А с коксартрозом я расстанусь. Я в этом уверен.

Да здравствуют уверенность в себе и движение!

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141000, Московская обл., г.Королев-10, пр-т Космонавтов, д.26, кв.169.

«ЗОЖ»: Судьба Сергея Анатольевича заставила нас переживать за него. Уверенность в собственных силах восхитила, но, будем откровенны, немножко и насторожила: не переоценивает ли он свои успехи в борьбе с судьбой?

Оказалось, сомнения были совершенно безосновательны: когда мы позвонили ему и сообщили, что пришлем в Королев машину за его фотографией, он отказался от предложения и сказал, что приедет в редакцию сам!

Мы побеседовали с ним и еще раз убедились: офицер Родин сдаваться не собирается и надеется только на лучшее!

ВАМ, ДОРОГИЕ, ДЕЛАЮЩИЕ «ЗОЖ»

Уж сколько лет – со счета можно сбиться –
Вы миру журналистики так преданно верны!
Все видит Бог – он вам воздаст сторицей
За честность и любовь, которым нет цены.
И не надо совсем обещаний трескучих,
Клятв высоких давать, громких слов говорить,
Просто жить постараться не хуже, не лучше,
А друг друга, как прежде, Ценить, уважать и любить!

Адрес: Люблину Александру Владимировичу, 430033, Республика Мордовия, г.Саранск, Проспект 70 лет Октября, д.93, кв.15.

БЕРЕГИНЯ

В старину новый год у древних славян начинался не зимой, а весною. И встречали они его не елью-сосною, как в нынешнее время, а березою (древнерусское название марта: «березозол»). Март был первым месяцем Нового года до XV века. Из древних летописей известно, что в те времена, когда славяне почитали языческих богов, верили в лесных, водяных и небесных духов, была у них богиня по имени Берегиня – мать всех духов и всех богатств на земле. Поклонялись ей в образе белого, священного дерева – березы. Позднее в славянской мифологии береза почиталась как женский символ во время весеннего праздника Семика (семицкая береза).

Множество примет и гаданий связано с березой.

Много сока – к дождливому лету.

Береза распускается – сей овес.

Долго лист березы не желтеет, до Покрова – суровая зима.

Стоит береза в листу на Покров – зима крепка морозами.

Береза перед ольхой лист распустит – лето сухое,

После ольхи – дождливое.

Много пословиц:

Бела береста, да деготь черен.

Для врага и береза – угроза.

В народной медицине листья березы, ее почки, молодые веточки используют в виде водных настоев, спиртовых настоек, мазей, в качестве мочегонных, потогонных средств, при подагрических и ревматических болезнях. Во время Великой Отечественной войны партизаны пили напиток из березовых листьев и веток против цинги.

В научной медицине почки березы применяют при отеках сердечного происхождения, при заболевании печени и желчевыводящих путей, а также в качестве отхаркивающего средства. Березовый сок настолько популярен в народе, что описывать его лечебные и общеукрепляющие свойства нет надобности.

Betula pendula – таково по-латыни имя березы. Ее кора, почки, листья — это эфирные масла, сапонины, дубильные вещества, смолы, аскорбиновая и никотиновая кислоты. В состав масел входят бетулен, бетулол, бетуленовая кислота, нафталин; в листьях березы — флавоноиды, каротин и гиперозид. В березовом соке – 2% сахара.

Мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, ранозаживляющее средства, а также антивирусное, глистогонное и противопаразитарное, регулирующее обмен веществ в организме.

Галеновые препараты из почек березы и листья употребляют при гипо- и авитаминозе, при отеках, атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических болезнях почек и мочевого пузыря, при почечнокаменной болезни, при спазмах кишечника и как отхаркивающее средство при ларингитах, бронхитах и трахеитах.

• При холецистите средней тяжести, при холецистоангиохолите с повышенной кислотностью – 2 чайные ложки листьев березы залить 200 г кипятка, настоять 1 час. Процедить. Добавить в настой питьевой соды на кончике ножа. Пить по 50 г 3-4 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения – 40 дней.

• При остром холецистите, сопровождающемся печеночной коликой (но без камней в желчном пузыре) – 10 г березовых почек настоять в 0,5 л водки или разведенном 1:1 водой 90-процентном спирте 12 дней в темном месте в хорошо закрытой посуде. Процедить на 13-й день. Употреблять по 1 ст.ложке каждые 3 часа, независимо от еды, с восьми утра до восьми вечера. На область печени – компресс из распаренного березового веника (листья и ветки) 3 раза в день по 45 минут.

• При хроническом панкреатите, сопровождающемся опоясывающими болями в области печени, поджелудочной железы и отзывающимися в спину, приготовить вечером настой:

№1 — 2 ст. ложки порошка из сухих листьев березы, 1 ст.ложка календулы, 1 ч. ложка бессмертника залить 1 л кипятка;

№2 — отцедить от простокваши (только свежей) 0,5 л молочной сыворотки, смешать с 0,5 л свежего сока черной редьки, закрыть литровую банку плотной крышкой.

Утром сделать клизму.

8 часов утра. Выпить полстакана настоя №1.

Через 10 минут – 1 сырое яйцо, 4 ложки овсяной каши.

Через полчаса после еды – 1 ст.ложка настоя №2.

Обернуть трижды кушаком из старой простыни, смоченной в теплом кефире или в простокваше, живот от ребер до тазовых костей, затем компрессной бумагой и поверх – старый шерстяной платок.

10 часов утра. Компресс снять. Обернуться сухим шерстяным платком. Выпить полстакана настоя № 1.

Съесть суп из картофеля и гречневой крупы, заправленный ломтиком лука и чайной ложкой растительного масла. В супе сразу же с картофелем варятся одна небольшая морковь и корешок петрушки. После супа через полчаса – 1 ст. ложка снадобья №2.

До 12 часов – отдых.

В 12 часов – полстакана настоя №1.

1 стакан киселя из льняного семени (1 ст.ложка льняного семени варится 10 минут на медленном огне в посуде с открытой крышкой, настаивается 1 час, процеживается. Можно 1 ст. ложку льняного семени перемолоть в кофемолке и также заварить кипятком, а затем, помешивая, варить 5 минут – тогда процеживать не надо) с двумя столовыми ложками меда и 1 стаканом клюквенного сока. Кисель выпить, закусывая размоченной в молоке сдобной булкой.

Через полчаса после киселя выпить снадобье № 2.

Повязку снять.

До двух часов, если позволяет самочувствие, делать посильную домашнюю работу.

В 2 часа дня съесть 4 ст. ложки рисовой каши (лучше отвара). Сразу же выпить настой №1. Через час — №2.

Укутать живот мокрым кушаком в виде компресса из простокваши или из сыворотки (как в 8 часов утра) и не снимать до 16 часов.

В 16 часов ничего не есть.

Выпить настой №1. Льняной кисель с медом и клюквой. Через час — №2.

В 18 часов – настой №1. Кисель можно закусить булкой, смоченной в молоке. Через полчаса — №2.

В 20 часов обернуться кушаком. Выпить настой №2. Съесть две ложки картофельного пюре без масла, только на молоке. Через полчаса – снадобье №2.

В 22 часа кушак снять. Выпить полстакана настоя № 1. Съесть льняной кисель с медом и клюквой, столовую ложку творога. Через полчаса – снадобье № 2.

При таком лечении дня

— БЕЛАЯ БЕРЕЗА

через три-четыре, а самое большее – через неделю, вы справитесь с приступом воспаления поджелудочной железы и желчевыводящих путей и обойдетесь без больничной койки.

Есть сведения, что такое лечение полностью уничтожает микозы, некоторые грибковые поражения организма.

Из почек березы знахари готовят мазь, которую используют при болезнях суставов как ревматоидного характера, так и подагрического:

1 стакан березовых почек размалывают в порошок (или же свежие перетирают в размазню) и растирают в 0,5 кг свежего нутряного жира. Ставят в духовку в глиняном горшочке и томят по 3 часа в сутки (при отсутствии духовки – на медленном огне на водяной бане) в течение 7 дней. После этого горячий жир сливают в баночки. Сырье отцеживают и выбрасывают. Применяют такую мазь внешне при воспалении железок, экземах – при любых кожных заболеваниях. А при туберкулезе – по чайной ложке мази в 50 мл теплого (45-50°С) молока, 3 раза в день перед едою – внутрь. Хорошее действие это снадобье оказывает при красной волчанке, особенно, если принимать одновременно внутрь и наружно – на волчаночные изъязвления, а также при узловой эритеме, васкулитах, дерматозах, дерматомиозитах; при пролежнях, язвах варикозного характера, лишаях.

Березовый деготь (Pix liguida Betulae) в виде 10-30-процентных мазей или же линиментов употребляется наружно при многих кожных заболеваниях паразитарного и грибкового происхождения. Входит березовый деготь в состав мазей Вилькинсона и линимента Вишневского.

Березовый деготь в малых количествах можно приготовить в домашних условиях на даче, во дворе. Чугунок с отверстиями на дне ставится на железный желобок для собирания дегтя, в него закладывается береста, поджигается. Чугунок устраивается так, чтобы между днищем чугунка и желобком было пространство в 5 см (надо поставить его на какие-то подставки в виде брусочков по краям днища). Сжигаемая береста вытапливается, стекая в желобок. Конечно же, работа кропотливая: бересты надо много, а дегтя получается мало. Во многих аптеках березовый деготь имеется в наличии, можно и заказать его в аптекоуправлении.

В уральской глубинке, среди лесов, я встречала людей, которые вообще почти все болезни лечат дегтем. При гриппозных поражениях деготь, разведенный растительным маслом 1:5, закапывают в нос при насморках, смазывают им грудную клетку при бронхитах, лечат раны, больные суставы, проблемную кожу.

При туберкулезе и туберкуломах деготь пьют на молоке. Начинают с одной капли на 50 г теплого молока — один раз в день по утрам натощак в течение недели, 2-я неделя – две капли, и так далее, включая 10-ю неделю. Затем две недели перерыв, и курс повторяется до шести месяцев. Такое лечение проводится при фурункулезе, карбункулезе, при паразитарных поражениях и всевозможных инфекциях в организме. При осторожном применении побочных неблагоприятных эффектов не наблюдается, если есть уверенность, что деготь настоящий, натуральный березовый.

Несколько рецептов для приготовления мазей из дегтя для лечения псориаза, экзем, контактных дерматитов и других кожных заболеваний, вызванных инфекциями.

Для простоты приготовления основой для мазей используется «крем после бритья» отечественного производства: на 1 тюбик крема берется 1 чайная ложка дегтя, масса подогревается до 60°С и сливается в баночку. Наносить мазь два раза в день, после того, как участки пораженной кожи промывают горячим раствором питьевой соды или же густым раствором горчицы (50°С); не промокают, дают высохнуть и наносят слой крема, не втирая в кожу. Конечно же, надо действовать очень осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать с малых доз. Пораженные грибковыми заболеваниями кисти рук и подошвы ног надо 10 минут подержать в горячей ванночке с содовым или горчичным раствором (50°), подсушить и тогда наносить мазь.

При псориазе, наряду с употреблением внутрь дегтя на молоке по нарастающим каплям, пораженные участки кожи сначала обрабатывать водным настоем хрена (1 часть тертого хрена и 1 часть воды), затем наносить мазь.

Обидно за отечественную фармакопею: в последние годы мази с гормональными компонентами импортного происхождения, которые дают временный эффект, вытеснили наши исконно российские мази на дегтярной основе – например, мазь Вилькинсона. Конечно же, заморские мази отвечают косметическим стандартам, не издают неприятных запахов (как у дегтя), но после того, как они не справляются с болезнями, лечение очень осложняется.

1 чайная ложка дегтя, 1 чайная ложка меда, 2 ст. ложки свиного нутряного жира и 1 столовая ложка обыкновенного хозяйственного мыла – все хорошенько растереть (мыло должно быть размягченное в воде до консистенции сливочного масла), нанести на льняную тряпочку и на ночь приложить к зреющему фурункулу или карбункулу. Эта смесь хорошенько вытянет стержень и безболезненно очистит ранку. В дырочку от стержня надо осторожненько протолкнуть пинцетом кристаллик марганцево-кислого калия для того, чтобы предотвратить рецидивы на других участках.

Детям для устранения любой глистной инвазии на пупок на двое суток накладывать ватку, смоченную дегтем. Пупок предварительно густо смазать детским кремом, ватку зафиксировать лейкопластырем. Для того чтобы избежать неприятностей на коже пупка, на ватку нанести небольшой слой дегтя – несколько капель, чтобы ватка была смочена не полностью. На третьи сутки тампон снять. Сделать перерыв на трое суток и вновь повторить. После третьего раза глисты выйдут. При болях в животике давать нюхать керосин. Диета должна быть сладкая, ни чеснок, ни лук не употреблять, не есть ничего острого.

Почки березы заготавливают ранней весною – в период их набухания, листья – в мае-июне, когда они еще клейкие и издают тонкий аромат (старые, уже совершенно раскрытые листья не дают лечебного эффекта). Но листья березы можно использовать все лето – для обкладывания больных суставов, при радикулитных и невралгических болях. Можно оборачи-

БЕРЕГИНЯ – БЕЛАЯ БЕРЕЗА

вать все тело простыней, на которой густым слоем растерты березовые листья, погружать больные ноги на всю ночь в мешки до самого паха с пожмаканными листьями. Больной будет испытывать приятный жар в ногах и познабливание во всем теле с истечением зловонных потов, с выделениями из ушей и слизи из носовых пазух. Может даже приключиться и временное слезотечение. Бояться не следует. Это чистится организм.

Есть много видов берез. Например, береза железная, растет в дальневосточной тайге. Кора у нее темно-фиолетовая, в старости почти черная. Древесина не только плотная, как железо, но и настолько тяжелая, что тонет в воде. Пуля отскакивает от нее, если выстрелить. Из железной березы изготавливают особо прочные детали, например, ползунки ткацких челноков.

Каменная береза растет в суровых условиях Камчатки, Сахалина, Охотской тайги. Кора у нее темно-серая, лохматая, а древесина на редкость прочная.

Карликовая береза растет в тундрах. Шаманы северных народов готовят из ее листьев, почек, коры, бересты, кореньев много лечебных снадобий, рецепты которых передаются из поколения в поколение.

Замечательный рецепт для лечения застарелого гнойного бронхита передал мне знакомый шаман из Воркуты. Ранней весной 2 столовые ложки мелко нарезанных березовых веточек с набухающими почками отваривать в 1 литре молока, в течение двух часов вытапливая молоко на медленном огне до 0,5 литра. Затем отцедить. На полстакана молока добавить 1 чайную ложку медвежьего жира; выпить утром и в обед по полстакана; вечером, перед сном – целый стакан, уже со столовой ложкой медвежьего жира. Пить теплым (40-50°С), глотками. В наших условиях вместо медвежьего жира можно употребить козий, говяжий, бараний. На грудную клетку (кроме сердечного района) накладывать на ночь жировые компрессы.

1 столовая ложка порошка из бересты, замешанного на 2 столовых ложках лимонного сока, за неделю поможет справиться с неприятным запахом потовых желез под мышками и на подошвах ног: на ночь смазывать пораженные места ватным тампоном с нанесенной смесью. Такое лечение устраняет зуд, сыпь и мокнутие при контактном дерматите под мышками и в паху.

Настоем из бересты – 1 ст. ложка + 1 ст.ложка лимонного сока, разведенного пополам водою, — лечатся пораженные грибковой инфекцией десны и слюнные железы: ванночки по 10 минут 3 раза в день. Кстати, такой настой способствует растворению камней в слюнных железах, помогает избавиться от глоссалгии (во время этого лечения необходимо принимать витамины группы В). Бересту можно заменить березовыми почками в таком же количестве. Не надо бояться первоначального чувства жжения, зуда в ротовой полости. Оно пройдет через три недели лечения. После 10-минутной ванночки отдохнуть 5 минут. Затем прополоскать рот настоем хрена 1:1(майонезную баночку заполнить до половины натертым свежим корнем хрена, залить водою до краев, закрыть хорошей крышкой, через час взболтать). 1 ст.ложку водички развести в 30 г холодной воды и прополоскать ротовую полость до появления вязкой слюны, подержать во рту и выплюнуть. Так можно сделать 3-4 раза в день после еды. Но надо быть терпеливым в борьбе с болезнью и не останавливаться на полпути.

ГОЛОДАНИЕ СПАСЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ

Огромное вам спасибо за присланное мне приглашение принять участие в выпуске юбилейного номера, за высокую оценку необходимости моей деятельности на благо оздоровления людей, за то, что «с нетерпением ждете от меня ответа в юбилейный номер»...

Прежде всего мне бы хотелось напомнить о своем учителе — профессоре Юрии Сергеевиче Николаеве. Это благодаря его неимоверным усилиям лечебное голодание было признано официальным методом лечения и в 1952 году утверждено Министерством здравоохранения.

К моему случаю как раз подходит пословица: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». В 1960 году я окончила институт и в скором времени заболела тяжелым неизлечимым заболеванием — цирроз печени (начальная стадия) после перенесенного вирусного гепатита. Несмотря на то, что данный диагноз является противопоказанием для лечебного голодания, Ю.С.Николаев, не побоявшись за свою репутацию, провел мне курс лечения и, что называется, вытащил с того света. Вот тогда-то и началась моя деятельность «нетрадиционного» врача по лечебному голоданию.

За 40 лет работы проведено лечение приблизительно двадцати пяти тысяч больных (это очень большая цифра!). Эффективность метода довольно высока и колеблется от 65% до 80%. Последние 5 лет мы одновременно с курсом голодания проводим очищение печени, почек и лимфы растительными препаратами, используем также и энергоинформационную терапию по разработкам академиков Ю.М.Левина, М.Ю.Григорьева. В результате этих дополнительных мероприятий эффективность лечения повысилась на 25-30 процентов! Особенно при таких заболеваниях, как гипертоническая болезнь, ИБС, гастрит, колит, холецистопанкреатит, бронхиальная астма, все виды аллергий, остеохондроз, артриты, артрозы. Очень большой опыт накоплен у нас по лечению доброкачественных опухолей — фибромы, миомы, кисты, мастопатии, аденомы предстательной железы. Имели мы также несколько блестящих случаев полного рассасывания рака за 20 дней голодания и присоединения на восстановительном периоде больших доз витаминов, минералов, микроэлементов и антиоксидантов.

Теперь, что у нас новенького?

Во-первых, у нас радостное событие — мы поменяли адрес. Наше отделение перешло в другое помещение, в более комфортные условия.

Во-вторых, к нам стали приезжать иностранцы.

«Расследование» показало, что приезжают они к нам, узнав адрес из вестника «ЗОЖ». Оказывается, он пустил корни во Франции, Германии, Италии, Израиле...

С вестником «ЗОЖ» сотрудничаю с 1995 года. Уважаю! Преклоняюсь! Люблю!

С Днем рождения тебя, любимый! С 10-летним Юбилеем! Желаю финансовой стабильности, процветания, распространения во все уголки нашей красавицы Земли! И дай Бог, чтобы никогда не упал ни один волосок с твоей умной и так нужной людям головы!

Адрес: Орловой Людмиле Александровне, 344019, г. Ростов-на-Дону, а/я 5749 РДТ; тел. дом.: 8-8632-542726, администратор: 8-8632-574543 (врач высшей категории, заведующая отделением лечебного голодания).

В ПОЗЕ ОРЛА: СУГУБО НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Как свидетельствует статистика, широко известное состояние, именуемое запорами, мучает 30-50% взрослого населения во всех странах мира, снижая социальную активность и качество жизни людей. Мы обратились к доктору медицинских наук, заведующему отделением заболеваний толстого кишечника ЦНИИ гастроэнтерологии профессору Виталию Григорьевичу РУМЯНЦЕВУ с просьбой поделиться своими соображениями по поводу этого недомогания.

«ЗОЖ»: Тема эта деликатная, но актуальная. Молчать о ней нельзя.

РУМЯНЦЕВ: Действительно, запоры – весьма распространенное явление. Они случаются в результате эмоциональных всплесков, либо непривычной ситуации, изменения обстановки и ритма жизни, при потреблении определенных продуктов и лекарств. В подобных обстоятельствах запоры длятся недолго, и можно обойтись без лечения. Но если они продолжаются три месяца и более с частотой стула менее трех раз в неделю, значит, пора обращаться к врачу.

«ЗОЖ»: А стоит ли? Неужели есть люди, которые не знают, как противостоять такой напасти?

РУМЯНЦЕВ. Вы придерживаетесь обычных обывательских представлений, свойственных россиянам. Не зная природы нарушений, нельзя их ликвидировать. А хронические запоры часто возникают без видимых причин или служат симптомом заболеваний эндокринной, нервной систем, внутренних органов. Запор – нередкий спутник гипотиреоза, сахарного диабета, болезни Паркинсона, желчных путей, почек, психических расстройств и перенесенного инсульта, заболеваний женских половых органов.

Характерно, что именно из-за чисто российского отношения к себе по принципу «авось пронесет» мы обнаруживаем рак прямой кишки нередко в 3-4-й стадии, когда помочь чем-либо медики уже не могут. А вот в Японии, например, все население в порядке профилактики ежегодно проходит колоноскопию (оценка состояния слизистой). И подобная ранняя диагностика (хотя бы рентген) вполне доступна в отечественных поликлиниках и диагностических центрах.

Лишь после тщательного обследования, исключив опухоль, воспалительный процесс, трещины в заднем проходе, геморрой и другие варианты, врач может приступать к выбору методов исцеления. Но этому как раз и мешает наш менталитет и недостатки российской медицины. Гастроэнтерологи далеко не всегда осматривают прямую кишку, так как не владеют этим методом, а колопроктологи умеют, но, будучи хирургами, не знают, какую лекарственную терапию назначать.

«ЗОЖ»: Так раскройте секрет возникновения запора, в чем кроются его причины?

РУМЯНЦЕВ: Их множество, и в этом состоит трудность лечения. Чаще всего дело в беспорядочном, нерациональном питании, рафинированных продуктах, перекусах всухомятку и голодании. Не зря ведь говорится: каков стол, таков и стул. Но почему-то у нас принято считать, что съеденное тут же идет на образование последнего. Между тем было проведено научное исследование путешествия пищи, обозначенной специальными маркерами, по желудочно-кишечному тракту. Оказалось, что, следуя через организм по семиметровому маршруту, еда достигла финиша лишь через пять суток! В желудке она задержалась несколько часов, в тонкой кишке – на половину суток, а в толстой кишке – остальное время. Попутно извлекалась вода, соли, полезные вещества, и лишь потом, после длительного марафона переваривания и усвоения все ненужное было выброшено вон.

Причем у 5-10% людей вообще частота дефекации составляет один раз в три дня. Так что, проявите терпение, если вы окажетесь близки к этой норме. Ежедневный стул вовсе не обязательное условие здоровья, как полагает большинство моих пациентов.

Запор же возникает, если нарушается транзит пищи, произошло урежение дефекации и обострился метеоризм, а также, если случилось расстройство акта опорожнения, появилось ощущение его неполноценности и необходимости ручного пособия процессу.

Замечу, что у пожилых людей потребность в еде и воде вообще снижается. А надо знать, что каловые массы на 80% состоят из воды. При запорах ее содержание уменьшается до 50-60%, а при 30-40% образуются каловые камни, от которых организму избавиться чрезвычайно трудно.

«ЗОЖ»: Неужели все дело в режиме питания?

РУМЯНЦЕВ: Конечно, нет. Вот мы заговорили о пожилых людях. Многие из них принимают мочегонные препараты, а с мочой уходит и вода. «Осушение» организма способствует отвердению каловых масс. Мелкие твердые комки требуют чрезмерных усилий для их передвижения, особенно при дефекации. А мощные мышечные сокращения у стариков уже невозможны, они ослабели. Такая же картина, кстати, наблюдается и у многократно рожавших женщин.

Помимо мочегонных, многие другие лекарства (сульфат бария, антидепрессанты, противогипертонические средства) способствуют развитию запоров.

«ЗОЖ»: Думаю, вы не будете отрицать, что уж методы лечения народу известны. Свекла, чернослив, подсолнечное масло, клизма и слабительное – вот ассортимент домашнего целительства. Не так ли?

РУМЯНЦЕВ: И я опять не соглашусь с вами. Исключив эндокринную патологию, опухоль, воспаление толстой кишки, психический недуг, требующие иных методов лечения, мы обычно предлагаем пациентам стандартную терапию. Это препараты, которые не усваиваются организмом и помогают формированию каловых масс необходимой консистенции, регулировке стула и ускорению моторики за счет воздействия на рецепторы. Первоочередную роль играет диетотерапия, увеличение в рационе растительных продуктов, содержащих пищевые волокна овощей и фруктов. А вот творог, рис, груши, хурма, гранаты, черника, острые приправы и специи, а также алкоголь способствуют запорам.

Как правило, лица страдающие запорами, испытывают недостаток в растительной клетчатке или отличаются повышенной потребностью в ней по сравнению с нормой. Чтобы восполнить дефицит в 15-30 г, им пришлось бы ежед-

В ПОЗЕ ОРЛА: СУГУБО НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД

невно съедать 1,5 кг хлеба из муки грубого помола, капусты и яблок. Это нереально, поэтому используют пшеничные отруби, микрокристаллическую целлюлозу, агар-агар, морскую капусту, семя льна и подорожника. Все они способствуют удерживанию воды, увеличивая (и размягчая) массу фекалий и полезных микроорганизмов в прямой кишке (их насчитывается там 400 видов).

Самое дешевое и доступное лекарство — отруби. Они адсорбируют желчные кислоты, предупреждая развитие рака, нейтрализуют излишки кислоты при ее повышенном содержании (что особенно важно для тех, у кого удален желчный пузырь). Благодаря тому, что отруби надолго задерживаются в желудке, уменьшается аппетит, способствуя тем самым борьбе с перееданием и избыточным весом. Рецепт элементарен: 3-6 столовых ложек, залитых кипятком; слив воду, кашицу употребляют дважды в день с едой. Положительный эффект достигается и наращиванием микрофлоры в толстой кишке.

Кстати, количество выпиваемой жидкости увеличивают до 2-3 литров в день, иначе при недостатке воды будут формироваться непробиваемые структуры. Между тем старики часто забывают об этом правиле.

Помимо отрубей применяют немецкий препарат «Мукофальк» из семян подорожника, «Лактулозу» и «Форлакс». Однако эти средства имеют противопоказания.

«ЗОЖ»: А почему вы ничего не говорите о клизмах и слабительных?

РУМЯНЦЕВ: И то, и другое применять следует в последнюю очередь, когда другие методы исчерпаны.

Допустимой считается ежедневная утренняя микроклизма объемом до 200 мл для выработки позыва на дефекацию и контроля готовности к ней. Очистительные клизмы в 1-1,5 л вызывают растяжение стенок прямой кишки и лишь усугубляют накопления в ней.

Что касается слабительных, то они имеют ограниченное применение из-за привыкания к ним. Дозу постоянно приходится увеличивать, а эффективность снижается. В итоге шансы нормализовать работу кишечника выглядят призрачно.

Может сложиться ситуация, когда больной перепробовал все слабительные препараты, однако реакции на них нет. Энергетически толстая кишка истощена, а ее, как загнанную лошадь, с помощью слабительных, вызывающих сильное сокращение, подстегивают, хотя она и так старается эвакуировать содержимое. У большинства больных возникает дисбактериоз, усиливаются боли в животе, толстая кишка становится инертной, и к тому же повреждаются клетки эпителия, возникает меланоз слизистой.

Меланоз кишечника, развивающийся на фоне приема сены, отличается гиперпигментацией – слизистая темнеет, но главное — возрастает риск возникновения рака. Именно поэтому рекомендуется лишь кратковременное использование слабительных. По силе воздействия они располагаются в таком порядке: сена, крушина, ревень.

При неизбежности применения начинают с легких слабительных – «Лаксигала» или «Гуталакса» – и в минимальной дозе (1 раз в 3-4 дня); дозировка индивидуальная.

«ЗОЖ»: Вы упоминали о регулировке стула. Что способствует этому процессу?

РУМЯНЦЕВ: Это очень важная деталь. У людей с упорными запорами чувствительность к присутствию содержимого в ампуле прямой кишки обычно падает. Чтобы стимулировать ее очищение, то есть нормализовать ситуацию, необходимо использовать больше физических упражнений для брюшного пресса, массаж живота (например, катая по нему мячик). Можно пить натощак воду по утрам или даже выкуривать сигарету. И еще, казалось бы, мелочь – правильное положение во время дефекации.

Привычно располагаясь на унитазе, мы выключаем мускулатуру промежности, нарушая нужную пропорциональность частей тела и затрудняя стул, — это все равно, что расположиться лежа. Наиболее физиологична так называемая «поза орла» — как если бы вы встали ногами на унитаз. Тогда по отношению к нему прямая кишка и анальный канал находятся под прямым углом.

К вспомогательным средствам относятся и желчегонные препараты: «Хологол», травяные чаи – при условии, что нет камней. Полезен экстракт кукурузных рылец, стимулирующий сокращение желчного пузыря. Для уменьшения газообразования пользуются бактериальными препаратами, которые содержат бифидо- и лактобактерии.

Я уверен, что при внимательном отношении к функционированию своего кишечника и вовремя принятых мерах проблем у вас не будет.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

«ЗОЖ»: Друзья, похоже, что «поза орла» — весьма душещипательная тема. В крайнем случае, наверное, не случайно в нашем юбилейном номере речь о ней идет трижды: в материале профессора Неумывакина, в одном из писем читателей и вот, в вышестоящей статье.

Кстати, отдавая дань сугубо научным воззрениям профессора Виталия Григорьевича Румянцева на эту злободневную тему, отметим тот факт, что читатели в преодолении, не к столу будь сказано, запоров вряд ли пойдут по научной стезе. Посему предлагаем несколько простых и эффективных народных рецептов от доктора из города Шахты Бориса Горячева. Для ликвидации запоров он предлагает смеси:

- **Ошпарьте и тщательно промойте по 1/2 стакана сухих яблок, изюма, чернослива, кураги или урюка (без косточек), инжира, фиников. Все это пропустить через мясорубку, добавить по 1/2 стакана жидкого меда, молотых орехов и слизистого настоя льняного семени (лен) (1/2 стакана семени + 1/2 стакана воды). Перемешать, сложить в банку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза за 30 минут до еды и 4-й раз на ночь. Если эффекта не будет, то принимать по десертной или столовой ложке.**
- **1-2 чайные ложки льняного семени залить с вечера 1/2 стакана воды. Утром добавить 1 тертое яблоко и морковь, промытый и ошпаренный изюм – 1/2 стакана и мед по вкусу. Употреблять натощак по 1-2 ст.ложки 3 раза в день.**
- **1-1,5 чайные ложки льняного семени замочить на ночь в 1/2 стакана холодной воды, утром смешать по 1/2 стакана простокваши, меда и сока (морковного или свекольного). Хранить в холодильнике, употреблять в теплом виде натощак по 1/2 стакана 2-3 раза в день.**

Артрит все еще донимает

В «ЗОЖ» № 15 за 2002 год было опубликовано мое письмо «Болезнь почек, кажется, победила. Но донимает артрит». Большое спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу помочь в лечении ревматоидного артрита. Изучив рецепты и советы по лечению заболевания, я поняла одно: без очищения организма вылечиться невозможно. Обязательно воспользуюсь вашими советами и, надеюсь, когда-нибудь напишу в вестник еще раз. А пока сообщу рецепт очистки крови. Я упомянула о нем в письме, но не описала. Рецепт такой: литровую банку до половины заполнить крапивой, утрамбовать. Добавить ветку мяты перечной и ветку чабреца. Залить водкой до верха, закрыть и поставить в темное место на 7 дней. Потом процедить. Пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды. Чистить кровь можно дважды в год — весной и осенью. Желаю всем здоровья.

Адрес: Антоновой Любови, 153030, г.Иваново, ул. 5-я Завокзальная, д. 94.

Совет нашла в записной книжке отца

В записях моего отца я нашла рецепт, что помогает при опухолях пищевода. Несколько знакомых, которым были сделаны операции по поводу удаления злокачественных опухолей, пользуются этим рецептом уже 5-7 лет. Правда, врачи говорили, что операция была сделана вовремя и прошла успешно. Надо приготовить два состава.

В первый состав входят: 300 г меда, 300 г сахара (свекольного), 300 г сока алоэ, 300 г медицинского спирта, 300 г настойки чаги. Все смешать и настоять сутки.

Опишу, как готовить настойку чаги. Чага — это наросты на березе, которые чаще всего образуются на деревьях, что растут в низинах, на болотах. В солнечной роще этих наростов на березах не бывает.

Чагу натереть на крупной терке. К 300 г порошка чаги добавить 350 г медицинского спирта. Поставить на 10 дней в темное место. После того, как процедили, должно получиться 300 г настойки.

Компоненты второго состава: почки березовые — 30 г, почки сосновые — 30 г, зверобой — 30 г, полынь — 30 г.

Вскипятить 3 л воды. Опустить в кастрюлю травы и 2-3 минуты томить на водяной бане или держать на медленном огне, но следить, чтобы не кипели.

Снять кастрюлю с огня, завернуть в одеяло на 10 часов, затем профильтровать через бязь. Дать отстояться и еще раз отфильтровать.

Смешать с первым составом и поставить на 3 дня в темное место. Принимать теплым 3-5 раз в день по 1 столовой ложке перед едой за 20-30 минут.

Когда состав закончится, сделайте 10 дней перерыв и начинайте второй курс. Сколько должно быть курсов, я точно не знаю. Я не врач, инженер. И рецепт этот нашла в записях моего отца.

Хранить лекарство в прохладном месте.

Адрес: Бабич В.Д., г. Димитровград.

Луковый мед от бронхита

Предлагаю очень простой рецепт от бронхита.

Нужно взять 1 л воды, 1 стакан сахара, 1-2 целые луковицы среднего размера (с шелухой). Все кипятить на медленном огне до тех пор, пока жидкость не упарится наполовину. Затем луковицы убрать.

Полученный луковый мед пить по 0,5 стакана за прием, лучше горячим. Можно пить при гриппе или ОРЗ. Луковым медом можно вылечить застарелый бронхит.

Его нужно выпить за 2 дня, если улучшений нет, сварите еще и повторите лечение.

Адрес: 656063, Алтайский край, г. Барнаул-63, а/я 2915.

«ЗОЖ»: Автор этого рецепта, к сожалению, наверное, забыла указать свои имя и фамилию. Но попросила совета по лечению лейкоплакии вульвы, крауроза. У кого есть опыт, отзовитесь.

Как я вылечила гайморит и доктора удивила

Мне 53 года, с 14 лет я страдала гайморитом. Часто лежала в больнице, делали проколы. Последние 18 лет я не вспоминаю про свой гайморит.

Спасибо добрым людям: подсказали, как вылечиться.

Надо изготовить мазь, все составляющие которой берутся в равных пропорциях: мед, молоко, спирт, сок репчатого лука, растительное масло, темное хозяйственное мыло (натереть на крупной терке). Все растопить на паровой бане до растворения стружки мыла. Содержимое вылить в маленькую стеклянную баночку, остудить. Мазь готова.

Турундочки с мазью вставлять в каждую ноздрю 3 раза в день на 15 минут. Я делала так: на спичку наматывала ватку, на ватку мазь, вставляла в ноздрю, а спичку вытаскивала.

Курс лечения — 3 недели, по необходимости повторить через 10 дней.

Мазь хранить в холодильнике.

За время лечения у меня вышло много гноя, но после первого курса все прошло. Результатом я удивила своего доктора.

Адрес: Новоселовой Марии Ивановне, 603014, г. Н. Новгород, ул. 50-летия Победы, д. 6/2, кв. 121.

Лепешка от насморка

С вестником «ЗОЖ» познакомилась недавно. Както поехала в гости к сестре и увидела газету у нее. Прочитала и стала сама покупать, а на 2003 год оформила подписку. Хочу поделиться хорошим рецептом.

Я пенсионерка, 62 года. Когда работала, часто гриппована, был хронический насморк и левый глаз на холоде слезился.

Меня научили, чем лечиться: хрен и мед в равных частях (по 1 ст. ложке), ржаная мука. Сделать лепешку и прикладывать на переносицу. Я прикладывала на лоб и бровь, где болело. Если сильно жжет, можно проложить марлечкой. Лечение проводить на ночь в течение нескольких дней. Так я вылечила хронический насморк.

Адрес: Ослоновой В.К., Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Старомеловая.

Мука — только ржаная

В 1978 году я похоронила самых дорогих мне людей: маму, мужа, свекровь. Думаю, из-за сильного стресса у меня заболели суставы: диагноз — остеохондроз.

У меня сохранилась вырезка рецепта, опубликованного в 1962 году в нашей местной газете «За трудовую доблесть». Я решила им воспользоваться. С тех пор прошло уже 25 лет. Чувствую себя неплохо, несмотря на свои 80,

даже обливаюсь холодной водой.

Итак, нужно: пол-литра теплой воды, 70-100 г свежих дрожжей, ржаная мука.

Замесить тесто и оставить на 7 дней в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Когда тесто будет подниматься, его нужно взбить, оно осядет.

Через 7 дней тесто готово, можно приступать к лечению.

Пока готовится компресс, больной должен выпить стакан горячего молока с 1 чайной ложкой соды. Пить его маленькими глотками или с ложечки. Затем взять марлю в два слоя, намазать тестом, как горчичник. Уложить больного на живот, капнуть 3 капли скипидара на сухую руку и хорошо растереть поясницу, так проделать 3 раза. Марлю с тестом положить на поясницу, сверху покрыть целлофаном, положить вату, хорошо обвязать большим полотенцем, чтобы не проходил воздух. Сверху больного укрыть теплым одеялом. Лежать 40-60 минут, сколько вытерпите.

После компресса могут быть небольшие ожоги, но в газете писали, что их мазать ничем нельзя, они должны пройти сами.

Марлю с тестом снять, но лежать еще час, хорошо укрытым. Тесто положить обратно в кастрюлю и поставить в темное прохладное место.

Если не будет ожога, лечение можно повторить через 7 дней. В обратном случае — через 2-3 недели. У меня ожогов не было.

Если тесто заплесневеет, снимите плесень, а тесто используйте снова.

Адрес: Ботовой Зинаиде Григорьевне, 454006, г.Челябинск, ул.Пермская, дом 59, кв.76.

О простудах и не вспоминаем

У меня две дочери. Старшая росла здоровенькая, а младшая начала болеть с 2 лет: частые ангины, мелкоочаговая двухсторонняя пневмония. Однажды одна бабуля дала мне такой рецепт: 750 граммов меда (мед был свой, гречишный) и половину 100-граммового стаканчика березовых почек (продают в аптеке).

Как закипит мед, положить почки, кипятить 5-7 минут, затем откинуть на сито (почки убрать). Этим отваром поить ребенка 1 раз в день на ночь. 1 чайную ложку меда размешать в таком количестве горячей воды, сколько выпьет ребенок. Я поила дочку целый год изо дня в день.

Когда появились внуки, их поили медовой водичкой из соски каждый вечер для профилактики. Что такое грипп, в нашей семье не знает никто.

Когда старшая дочь работала на заводе, у нее обнаружили затемнение в легких. Я лечила ее таким составом: мед, ядра грецких орехов и натуральное коровье масло 1:1:1 (орехи смолоть). Принимать смесь до выздоровления. Дочь поправилась, рентген показал чистые легкие.

От эрозии шейки матки мне помог березовый деготь, его продают в аптеке. Я покупала тампоны в аптеке, смазывала дегтем и ставила на ночь. А утром спринцевалась собственной уриной.

Адрес: Пожиленковой Тамаре Николаевне, 456501, Челябинская обл., Сосновский р-н.

Перелом шейки бедра: хожу с костылем, но продолжаю бороться

Не помню, в каком номере «ЗОЖ» прочитала письмо Марии Николаевны Софроненко с просьбой подсказать, как лечить перелом шейки бедра. Так как 3 года назад я сломала шейку бедра, то решила поделиться собственным опытом. И первый совет: запаситесь терпением, оно вам пригодится во время лечения этого коварного перелома.

Легкими движениями я потирала больное место магнитом, который вытащила из старого приемника. Как можно чаще смазывала место перелома пихтовым маслом, принимала высушенную измельченную яичную скорлупу, это полезно для восстановления костной ткани: молола скорлупу на кофемолке, просеивала и принимала по 1/4 ложки утром и вечером.

От костылей не отказалась. До сих пор хожу с одним костылем.

У меня началось воспаление коленного и тазобедренного суставов. Начала лечиться гипертоническим солевым раствором по советам Анны Горбачевой – прикладывала на воспаленные суставы смоченную в солевом растворе повязку.

С инвалидностью надо смириться, такова, видимо, наша судьба. Желаю всем не падать духом. Перелом постепенно заживет, а вот от других болезней надо избавляться, пока они не начались: стараться двигаться, разминаться. Боли, конечно, ужасные. Сочувствую. Но не падайте духом.

Адрес: Пьянковой Анне, 614026, г. Пермь, пер. Кухтымский, д. 24.

Чабрец справился с бородавками

Когда мне было 12 лет, у меня на руках появились бородавки. Врач посоветовал попарить руки в отваре чабреца.

Стакан измельченного чабреца (сухого или свежего) положить в двухлитровую эмалированную кастрюлю и залить водой на 3/4. Довести до кипения и кипятить две минуты. Снять с огня и дать настояться в течение двух часов. В этом настое парить руки, водичка должна быть почти горячей. Траву не выбрасывать. Процедура занимает 50-60 минут каждый день. Новый отвар готовить через день.

Особенно хорошо парить руки после стирки или мытья посуды, когда руки уже предварительно распарены.

У меня бородавки сошли за 10 дней.

Адрес: Мельниковой Л.Н., 352430, Краснодарский кр., г. Курганинск, ул. Матросова, д. 199 «а», кв. 7.

Рецепт в стихах

Осенью полезен вам
Общеукрепляющий
бальзам:
100 г сока алоэ + полкило
грецких орехов,
Кураги граммов
100 совсем не помеха,
300 г меда и четыре
лимона —
Осень пройдет без боли
и стона,
По ложке десертной
в день три раза —
И не страшна никакая
зараза!

Адрес: Мерцаловой Изольде, 107068, Москва, Ново-Басманная улица, д. 12, кв. 25.

Картофельный сок — от изжоги, настой крапивы – от выпадения волос

Сырой красный или белый картофель хорошо вымойте и, не очищая, с помощью терки, соковы-

жималки или мясорубки через марлю выжмите сок. Приблизительно по 150 г картофельного сока взболтать и выпить 3 раза в день — натощак утром, в обед до еды и вечером за 30 минут до ужина. Пить свежевыжатый сок ежедневно. Хорошо помогает от изжоги.

При выпадении волос попробуйте настой крапивы. На стакан кипятка — чайная ложка с верхом сухих измельченных листьев крапивы. Настоять минут 20 и вымыть голову.

Для роста волос втирайте в кожу луковый или березовый сок, смешанный со спиртом или кипятком, и отваром репейного корня. Можно просто втирать сырой лук, что тоже укрепляет волосы и придает им блеск, а мыть голову лучше сывороткой или простоквашей.

Для укрепления волос нужно 200 г говяжьего костного мозга прокипятить с небольшим количеством воды до ее полного выпаривания. Мозг протереть через сито, добавить чайную ложку спирта и размешать. Затем положить эту смесь на голову на 30-40 минут, повязать полотенцем. Через 40 минут сделать массаж головы и смазать гвоздичным маслом. Затем вымыть голову дегтярным мылом и снова сделать массаж. Кожа головы должна «гореть». Массировать в течение 10 минут. После намочить полотенце в очень горячей воде и покрыть голову. На ночь укутать голову фланелью. Утром снова энергичный массаж. Поставить локти на стол, затем расчесать волосы, одновременно массируя кожу голову грубой щеткой. Повторить процедуру 6 раз.

Адрес: Атаулловой М., 422050, Татарстан, Сабинский р-н., пос. Шемордан.

Чудо что за рецепт от бородавок!

Хочу рассказать о своем чудесном исцелении. У меня правая ступня была сплошь покрыта подошвенными бородавками, их было около 50 штук. Что я только с ними не делала: и по нескольку раз выжигала, и отмачивала ногу в 20-процентном соляном растворе. Одним словом, намучилась. Ходить уже было больно. И тут я, пересматривая подшивку вестника, не помню в каком номере, нашла этот чудо-рецепт. Дай Бог здоровья тем, кто его прислал. Совет заключался в следующем: взять одну часть сливочного масла и одну часть медного купороса, смешать и смазывать бородавки по мере необходимости.

Я мазала через 2 ночи на 3-ю. За 4-5 месяцев моя нога полностью очистилась. Сверху обертывала ступню целлофаном, ложилась спать, а утром все смывала. Чудо, а не рецепт, потому что я уже было отчаялась вылечить свою ногу.

Со своей стороны хочу поделиться простым способом, который снимает ночное (как у меня) онемение рук. Нужно в течение дня съедать небольшую черную редьку, и ночью будете спать спокойно. Когда редьку употребляешь в пищу часто, то деньдва можно пропустить. А есть ее, как хотите, – натертую на терке с постным маслом, просто с солью – как вам нравится.

Адрес: Бондарь Любови Ивановне, 305047, г. Курск, ул. Ольшанского, д. 8 «А», кв. 45.

Муж выздоровел, даже прибавил в весе

Мой муж — ликвидатор последствий чернобыльской катастрофы. В 2001 году он стал сильно худеть, сделали рентген. Результаты показали язву 12-перстной кишки и больные легкие.

Для лечения язвы выписали таблетки. А про легкие – молчание. Я спросила врача: что делать с легкими? Врач посоветовала попить травы.

Пожаловалась соседке. Она мне рассказала, что у одной ее знакомой муж после войны тоже сильно исхудал, ничего не ел и не пил, было что-то с легкими. Врачи помочь не смогли. А у нее трое детей, идет, плачет. Бабушка одна подсказала ей этот рецепт:

1 стакан морковного сока

1 стакан свекольного сока

1 стакан меда

1 стакан спирта

1 стакан масла сливочного несоленого

3 куриных яйца без скорлупы

Все смешать и поставить в темное место на 11 дней. Я поила мужа по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Он выпил всю смесь и поправился, даже набрал в весе.

Адрес: Букат Светлане Григорьевне, 353780, Краснодарский край, Калининский р-н, ул. Северная, д. 59.

Киста яичника? Знаю средство!

Хочу поделиться рецептом от кисты яичника.

Взять 14 грецких орехов, ядра вытащить, а скорлупу разбить молотком и сложить в литровую банку. Налить пол-литра водки, закрыть крышкой поплотнее и поставить в теплое темное место на 7 дней. Затем перелить в бутылку и — в холодильник. Настой пить по утрам натощак по 1 столовой ложке, пока не кончится. Можно этой настойкой лечить опухоли, отложение солей, бронхит, зоб. Способ проверен, многие вылечились от кисты яичников.

Еще рецепт от склероза сосудов головного мозга.

100 г коры красной дикой рябины на 0,5 л воды. Кипятить на слабом огне в течение 2 часов.

Прием: 1 столовая ложка в день за полчаса до еды.

Адрес: В.О., 660013, г. Красноярск-13.

Как я избавилась от полипов

Более 36 лет тому назад, после рождения первой дочери, на очередном осмотре гинеколог обнаружил у меня полипы размером с пшеничное зерно и отправил на обследование в Ставрополь. Какой же я испытала ужас, обнаружив по указанному адресу онкодиспансер. И совсем упала духом, когда, посидев в очереди, узнала, что такое онкология. Взяли у меня биопсию и сказали: «Ждите результата дома».

Что я пережила, трудно описать, ведь на руках у меня была семимесячная дочурка. Жить не хотелось, но дома был родной человек, мама. Она была абсолютно спокойна и сказала, что жить я буду долго. И еще она посоветовала одно средство от полипов: на 1 л кипяченой воды капнуть пипеткой 1 каплю креолина и вечером спринцеваться кружкой Эсмарха. Каждый день прибавлять по 1 капле до 15, а дальше уменьшать по одной. Курс лечения — месяц. Никаких особых ограничений, кроме, конечно, секса.

Хотя я со страхом ждала приговора врачей, но тщательно выполняла все мамины советы. Когда спустя два месяца врач пригласил меня на осмотр, то был страшно удивлен. «Если бы я сам тебя не осматривал, — сказал он, — я

бы не поверил, что можно вылечиться от полипов народными средствами». И, конечно, попросил рецепт. С тех пор Бог миловал меня от женских болезней.

Адрес: Василиади Раисе Алексеевне, 357930, Ставропольский край, с. Степное, ул. Ввецкого, д. 39/2.

Крапивные ванны от облитерирующего атеросклероза

Когда привязалась ко мне эта напасть, хирург сказал: «Отныне два раза в год придется проходить курс лечения в стационаре». Меня поствили на учет, и я лечился три года, выполняя все предписания.

В больнице в основном мужчины, женщины болеют облитерирующим атеросклерозом редко. В журнале «Здоровье» я прочитал, что облитерирующий атеросклероз — болезнь курильщиков: никотин способствует закупорке артерий. Я сразу бросил курить.

Судьба преподнесла мне подарок: в больнице я встретил женщину, которая потом стала моей женой. Сейчас мы живем в любви и радости. Моя жена меня вылечила. Уже прошло 14 лет, как я не бывал у врача.

Вот рецепт: когда появится весной крапива, голыми руками рвите ее и собирайте в пакет. Наберите крапивы примерно с банный веник.

Дома высыпать крапиву в ванну и залить горячей водой, чтобы трава была вся в воде. Через полчаса вода станет зеленой. Потом добавить воды холодной, чтобы было терпимо, и сесть в ванну. Воды должно быть по пояс. Сидите 30 минут и натирайте ноги крапивой. Нужно сделать 10 процедур.

Уверен: это поможет. Чтобы закрепить результат, нужно насушить 10 веников из крапивы и зимой повторить эту процедуру. Желаю всем выздороветь и больше не болеть.

Адрес: Гаврилову Алексею Гавриловичу, 624285, Свердловская обл., г. Асбест, пос. Редотинский, ул. Лесная, д. 11, кв. 16.

Тимьян ползучий, полынь горькая...

Хочу поделиться с читателями эффективным средством избавления от алкогольной зависимости. Оно помогает даже тогда, когда все остальные методы, включая кодирование, оказываются бессильными.

Итак, возьмите 4 части травы тимьяна ползучего, 1 часть травы полыни горькой и 1 часть травы золототысячника. Золототысячник можно заменить дягилем лекарственным.

Все измельчить и хорошенько перемешать. Для приготовления настоя взять 1 столовую ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка и настаивать около 2 часов. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Лечение длительное — месяца 2-3, но улучшение наступит уже через пару недель.

Адрес: Гаврилову Виктору Александровичу, 601655, Владимирская обл., г. Александров-5, ул. Гагарина, д. 17, кв. 83.

Корейский рецепт от ангины

Как-то в командировке я заболела ангиной: поднялась температура, а мне нужно было принимать экзамены в школе. Заметив мое состояние, одна из выпускниц подошла после окончания экзамена и посоветовала мне лекарство для профилактики.

И вот уже 20 лет, как я и моя семья об ангине забыли.

Рецепт: 1 кг меда, 1 кг моркови, 2-3 крупных лимона, 100 г хрена, 150 г водки.

Морковь и лимоны перемолоть и поместить в 3-литровую банку. Хрен не чистить, а помыть щеткой, мелко порезать и залить 150 г водки. Через сутки настой вылить в приготовленную массу, поставить в темное место, и через 20 дней лекарство готово. Применять по столовой ложке 3 раза в день, пока все не кончится. Смесь приятная на вкус.

Этот рецепт девочка услышала от корейца.

Адрес: Гвоздь Любови Николаевне, 690080, г. Владивосток, ул. Космонавтов, д. 13, кв. 42.

Хотите шевелюру?

Старинный немецкий шампунь от перхоти при жирной себорее готовится таким образом: смешав по одной чайной ложке пищевую соду и глицерин, заливают эту массу стаканом крутого кипятка. Медленно помешивая, дождитесь, пока смесь немного остынет, чтобы не обжечь кожу головы. Затем ваш помощник должен медленно, по чайной ложке поливать смесью голову, а вы подушечками пальцев растирайте в этом месте кожу. Одного стакана хватит на всю волосистую поверхность кожи головы.

Тщательно отожмите руками шампунь с волос. Тем временем помощник снова приготовит стакан смеси и начнет таким же манером вас поливать. Пройдитесь подушечками пальцев по всей поверхности головы, смывая шампунь. (Больше одного стакана воды не применяйте). Отожмите воду. Мягким полотенцем подсушите волосы. Повторно мыть голову можно только на четвертый день. Результат достигается после трех-четырех процедур.

Впоследствии после мытья головы ополаскивайте водой с яблочным уксусом (1 столовая ложка на поллитра воды). Лично мне одного курса хватило раз и навсегда.

Ошеломительные результаты дало использование другого средства. После нескольких лет полного облысения, что называется, до глянца кожи, у 30-летнего мужчины выросла густая шевелюра и почему-то с сединой. Он четыре месяца втирал смесь, отчаялся, хотел бросить, но, поддавшись уговорам домашних, продолжил. К концу седьмого месяца у него появился пушок, а на девятый пошли нормальные волосы. В дальнейшем он отрастил шевелюру «а ля Тарзан». Вот рецепт этой смеси: кислота салициловая — 0,5 г, кислота борная — 0,5 г, настойка перца стручкового на спирту 96% (1:10) — 6,0 мл, резорцин — 3,0 г, масло касторовое — 5,0 мл. Втирать в волосистую часть кожи головы один раз на ночь. Обвязать голову косынкой, чтобы не пачкать подушку. Изготовление лекарства лучше заказать в аптеке.

А еще предлагаю рецепт людям, страдающим нулевой кислотностью. Капусту белокочанную — 2 кг, морковь (каротель) — 0,5 кг, яблоки кислых сортов — 0,5 кг, любые ягоды (лучше всего смородина) — 0,3 кг — все пропустить через мясорубку или соковыжималку. Хранить в стеклянной посуде в темном теплом месте. Как только начнется процесс брожения, отжать через двойной слой марли и разлить по бутылкам. Принимать по 100 г три раза в день перед едой.

Адрес: Чекулаеву Анатолию Александровичу, 346448, Ростовская обл., Новочеркасск, ул. Искры, д. 6, кв. 91.

У меня сердечная астма. Кто-нибудь справился с этим недугом?

Адрес: Тютюеву Николаю Алексеевичу, 659430, Алтайский кр., Целинный р-н, с. Целинное, ул. Победы, д. 40.

* * *

Внуку 4 года, он сильно обгорел под открытым огнем (живот, грудь, правая рука). На него страшно смотреть: сплошные следы от ожога, рубцы. Люди добрые, откликнитесь, кто знает, как помочь мальчику?

Адрес: Синкину Василию Степановичу, 216239, Смоленская обл., Духовщинский р-н, п. Озерный, ул. Октябрьская, д. 18, кв. 13.

* * *

Прошу отозваться людей, кто вылечился от прогрессирующей катаракты и помутнения стекловидного тела.

Адрес: Антошкиной Ирине Петровне, 107589, г.Москва, ул. Хабаровская, д. 11/28, кв. 68.

* * *

Сыну 6 лет. Диагноз: диффузно-атрофический гастрит с формирующимся полипом, дискинезия ЖВП. Врачи предупредили, что если полип будет расти, то его придется удалить. Подскажите, как избежать операции и восстановить слизистую желудка?

Адрес: Печалевой Елене, 660121, г.Красноярск, а/я 15159.

* * *

У внука обнаружили кисту в пазухе носа. Можно ли вылечиться от напасти народными средствами?

Адрес: Левкиной В.В., 141075, Московская обл., г.Королев, пр. Космонавтов, д. 6, кв. 62.

* * *

Прошу откликнуться людей, имеющих опыт лечения склеродермии. Дочь заболела 2 года назад, поражена голень левой ноги.

Адрес: Шолик Валентине Николаевне, 652870, Кемеровская обл., г.Междуреченск, пр. 50 лет Комсомола, д. 53, кв. 112.

* * *

Дочери 27 лет. Страдает сахарным диабетом уже 10 лет. В марте было кровоизлияние в стекловидное тело глаза, правый глаз не видит. Как ей помочь народными средствами?

Адрес: Литвиновой Валентине Ивановне, 308600, г.Белгород, ул. Народная, д. 57, кв. 78.

* * *

У отца диабетическая стопа, началась гангрена . Уже удалили большой палец на правой ноге, а улучшений нет. Помогите советом.

Адрес: Ковалевой Валентине Алексеевне, 109147, г. Москва, ул. Марксистская, д. 38, кв. 37.

* * *

Я заикаюсь с детства, но не теряю надежды на излечение от недуга с помощью народных средств.

Адрес: Агларовой Айшат, 367030, Респ. Дагестан, ул. Ярагского, д. 75 «а», кв. 33.

* * *

У меня хронический тонзиллит и фарингит. Страдаю более 6 лет. Какие травы будут эффективны при моем заболевании?

Адрес: Хохловой Полине Михайловне, 111538, г.Москва, ул. Молдагуловой, д. 11, корп. 2, кв. 215.

* * *

Недавно слышала, что при стенокардии и ишемии помогает настой из мяты и метелок камыша. Правда ли это, а может, есть другие средства?

Адрес: Серовой А.Л., 403870, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Терешковой, д.4, кв. 42.

* * *

Кому-нибудь удалось вылечить аневризму брюшной аорты без операции?

Адрес: Ушивец Нине Ивановне, 144012, Московская обл., г. Электросталь, ул. 8 Марта, д. 43 «а», кв. 64.

* * *

Мне 34 года, страдаю бронхиальной астмой, сильно храплю. Сил моих больше нет, помогите, пожалуйста, избавиться от болезни.

Адрес: Касьяновой Наталье Анатольевне, 683024, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Автомобилистов, д. 33, кв. 88.

* * *

Мне 75 лет, болею миастенией в тяжелой форме. Лечение таблетками не помогает, остается надежда на народные средства.

Адрес: Прокопенко Марии Петровне, 398020, г. Липецк, ул. Студеновская, д. 9, кв. 8.

* * *

В результате гинекологической операции образовался пузырно-влагалищный свищ. Подскажите, пожалуйста, способы лечения без операции.

Адрес: Роминой Ольге Николаевне, 676700, Амурская обл., п. Бурея, ул. 50 лет Амурского комсомола, д. 53, кв. 33.

* * *

Напишите мне, пожалуйста, если вы сумели приостановить развитие дистрофии сетчатки глаз.

Адрес: Агневу Ивану Григорьевичу, 453830, Башкортостан, г. Сибай, ул. Свердлова, д. 48/4, кв. 34.

* * *

Два года назад мне удалили желчный пузырь. Спустя год образовалась пупочная грыжа, тоже удалили, но она растет снова. От операции отказалась, надеюсь на народные рецепты.

Адрес: Кедровой Людмиле Георгиевне, 300062, г.Тула, ул. Демидовская, д. 117, кв. 115.

* * *

Посоветуйте, как подлечить простатит и тугоухость.

Адрес: Андрееву Ю.В., 193076, Санкт-Петербург, а/я 22.

* * *

У подруги саркоидоз легких и глаз. Очень прошу откликнуться тех, кто сталкивался с таким заболеванием. Ей всего 43 года, двое детей.

Адрес: Волковой Светлане Афанасьевне, 662971, Красноярский край, г. Железногорск, ул. Свердлова, д. 31, кв. 6.

* * *

Как вылечить аденоматозный зоб 2-й ст. и зутериоз нетрадиционными методами?

Адрес: Габовой Анастасии, 612649, Кировская обл., Котельнический р-н, п. Юбилейный, ул. Мира, д. 22, кв. 4.

* * *

Сыну 24 года. Болен вирусным гепатитом С. Подскажите, какими травами можно лечиться?

Адрес: Нечаевой Раисе Александровне, 164840, Архангельская обл., г. Онега, пр. Загородный, д. 65 «б», кв. 1.

* * *

Я страдаю деформирующим артрозом тазобедренных и коленных суставов. Постоянные боли, таблетки почти не помогают. Отзовитесь, кто справился с этим заболеванием.

Адрес: Цукановой Нине Павловне, 390005, г. Рязань, ул. Гагарина, д. 53, кв. 7.

* * *

Мне 50 лет. Как вылечить народными средствами вегето-сосудистую дистонию, энцефалопатию и сильные приливы?

Адрес: Жуковой Л.А., 456604, Челябинская обл., г.Копейск, ул. Кожевникова, д. 21, кв. 16.

* * *

Пожалуйста, откликнитесь, кто знает, как можно вылечить поликистоз яичников народными методами. Мне 25 лет.

Адрес: Шиловой Наталье, 129344, г. Москва, ул. Енисейская, д.12, кв. 102.

* * *

Дяде 75 лет, после инсульта стали отказывать ноги. А у меня язва 12-перстной кишки. Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь народные средства.

Адрес: Гайнетдиновой Светлане Акрамовне, 456789, Челябинская обл., г. Озерск, микр. Заозерный, д. 6/1, кв.169.

* * *

Мне ставят диагноз: «рожа». Подскажите, пожалуйста, что можно предпринять.

Адрес: Яковлевой Александре Мироновне, 454077, Челябинск, до востребования.

* * *

Сыну 10 лет. У него воспаление крайней плоти, фимоз. Операцию делать нельзя. Чем ему помочь?

Адрес: Молчановой Г.В., 111402, г. Москва, Вешняковская ул., д. 6, корп. 5, кв. 297.

АКУЛА СПАСАЕТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА!

ООО Экко Плюс – отечественное предприятие. Мы производим биологически активные пищевые добавки (или просто БАДы). БАДы – это витамины, минералы и другие питательные вещества природного происхождения.

Это вещества, которые служат для исправления механизмов, приводящих человеческий организм к состоянию болезни. БАДы устраняют именно причину болезни, а не симптомы.

Одна из основных характеристик БАДов – безвредность в широком диапазоне доз, т.е. их передозировка невозможна, и они не имеют таких вредных побочных эффектов, как многие фармацевтические препараты. Тем не менее БАДы очень эффективны для профилактики и лечения различных заболеваний.

Препараты фирмы Экко Плюс — это пивные дрожжи с полезными добавками, рыбий жир «Янтарная капля» (в том числе акулий), сиропы на основе лекарственных растений («Столетник», «Зимняя редька»), целебные масла (арбузное масло «Рабиол»), комплексные препараты из лекарственных растений, минералов и витаминов («Гепатинол Плюс» — комплекс из расторопши, пивных дрожжей, селена и витаминов С и Е для защиты печени, «Кардипан» — на основе чеснока — для сердечно-сосудистых заболеваний, «Лизин плюс С» – комплекс L-лизина с витамином С, янтарной кислотой, пивными дрожжами для профилактики и лечения атеросклероза), Бифидум Бактерин 1000 — для нормализации желудочно-кишечной флоры и т.д.

Все препараты Экко Плюс сделаны на основе исключительно натурального сырья.

Нам часто пишут письма благодарные потребители. Эти письма являются для нас подтверждениями того, как быстро и эффективно действуют наши препараты. Например, вот выдержки из письма от Иволгиной Ирины Николаевны из Ростова:

«...Спасибо Вам огромное за АКУЛИЙ ЖИР «Янтарная капля»! Первый раз я совершенно случайно его купила. Искала для ребёнка рыбий жир, чтобы он поменьше простужался. В аптеке я услышала, как кто-то спросил, от чего помогает акулий жир. Когда я узнала, что он полезен при сердечных болях, я сразу купила его для отца. Он часто жалуется на боли в сердце, а к врачу не идёт. Я не могла позволить ему постоянно снимать боль сильными лекарствами. Сердце надо лечить, а не заглушать боль. А ваша «Янтарная капля», мне сказали, — натуральный продукт и в любом случае не повредит здоровью. Причём отцу он очень помогает. Он принимает его 4-й месяц и говорит, что не только сердце стало намного реже болеть, но и общее самочувствие улучшилось. Я теперь всем знакомым рассказываю про ваш акулий жир... Ещё я слышала, что у акульего жира есть другие свойства, даже что-то связанное с раком...».

Действительно, акулий жир – удивительное средство. С давних времён использовались его чудодейственные свойства. В Японии, например, акулий жир применяется уже несколько веков. Хемингуэй упоминает его в рассказе «Старик и море»: старик в возрасте 104 года поддерживал свои силы с помощью акульего жира. В 1758 году шведский ученый Карл Линней объявил о большой ценности для здоровья и о медицинском значении экстракта жира акулы. В 1906 году было обнаружено свойство акульего жира действовать как **природный антибиотик**. Доктор Митцумаро Тцуйимото, сделавший это открытие, назвал найденное вещество – **сквален**.

В 1922 г. произошла сенсация! Учёные обнаружили соединения — **алкоксиглицериды**, — которые мощно воздействуют на иммунную систему. Именно они способствуют заживлению ран, повышают энергетику организма, защищают от инфекций, борются с аллергией. И что самое важное, была обнаружена способность этих соединений **тормозить рост опухолевых клеток** и продлевать жизнь больных раком. Алкоксиглицериды поддерживают нормальный уровень эритроцитов, обеспечивая тем самым защиту организма.

ЭККО
плюс

В 1990 году Университет Джона Хопкинса открыл ещё одно составное вещество акульего жира – **скваламин**. Оно оказалось эффективным **средством борьбы с грибковыми заболеваниями** и бактериальными инфекциями.

Помимо этого, акулий жир является наилучшим поставщиком ценных **витаминов A, E и D**. Это витамины-борцы с возрастными изменениями организма. Они улучшают зрение, состояние кожи и волос, укрепляют сосуды и костную ткань.

Кислоты класса **омега-3**, содержащиеся в большом количестве в «Янтарной капле», обеспечивают здоровье коронарных артерий и, следовательно, высокий **антисклеротический эффект** средства. Они нормализуют **жировой баланс в организме и обмен веществ**, укрепляют структуры клеток и регулируют их размножение.

Акулий жир «Янтарная капля» – природное средство, которое позволяет справиться с широким спектром заболеваний, не вызывая при этом серьёзных побочных эффектов.

Компания Экко Плюс может гарантировать отменное качество препарата, так как она контролирует весь цикл производства акульего жира, начиная с разделки. Кроме того, фирма российская, поэтому и цены на порядок ниже иностранных аналогов.

103064, г.Москва, М.Казённый пер., д.5А ООО Экко Плюс.

Информацию об акульем жире «Янтарная капля» вы можете получить по телефонам:

Москва 105-07-25, 788-11-00, 730-07-43
Санкт-Петербург 326-23-00
Белгород 31-62-77, 35-33-21
Брянск 3-50-00
Волгоград 42-39-48, 42- 37-70
Воронеж 73-22-88, 72-92-10
Ессентуки 6-40-96, 6-44-80
Казань 99-40-46
Краснодар (86145)3-31-57, (8612) 74-10-27
Курск 50-15-94, 33-88-07, 33-82-79
Орёл 47-40-81, 43-11-66
Пенза 57-98-79, 54-11-50
Пятигорск 5-26-90, 3-64-81
Саратов 27-74-20, 73-45-97
Ставрополь 26 73 12, 77-81-31
Черкесск 4-20-33.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Ⓟ — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.846.400 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.851.100 экз.
Заказ № 17169
Подписано в печать 5.11.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru